Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

10523

238

Printed by B.P. Vajpeyee at the Sahitya-Bhushan press

Daraganj, Prayag.

638
A154

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

निवेदन

—:०:—

अङ्गरेजी साहित्य में "डोमेस्टिक साइंस" (Domestic Science) पर बहुत से ग्रन्थ पाये जाते हैं। पर हिन्दी में इस विषय की ओर अभी तक विद्वानों का ध्यान आकर्षित नहीं हुआ; और यही कारण है कि हिन्दी में इस विषय में कोई भी उत्तम ग्रन्थ अभी तक देखने में नहीं आया।

मैंने यह छोटा सा ग्रन्थ बहुत परिश्रम करके तैयार किया है। इसके तैयार करने में मुझे अँगरेज़ी, हिन्दी, मराठी, बँगला, गुजराती इत्यादि भाषाओं के अनेक ग्रन्थों का अवलोकन करना पड़ा है। इसके सिवाय ज्योति, मनोरमा, गृहलक्ष्मी, विज्ञान, स्त्री-दर्पण, इत्यादि हिन्दी पत्र-पत्रिकाओं से भी बहुत सहायता मिली है। इस लिए मैं उन सब लेखकों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूं।

देश में इस समय स्त्रियों के लिए अनेक सरकारी, अर्ध सरकारी और स्वतन्त्र शिक्षण-संस्थाएँ खुली हुई हैं। उन संस्थाओं में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा देने के लिए कोई उपयोगी पुस्तक अभी तक नहीं थी। इसके सिवाय जो देवियाँ गृहस्थी में प्रविष्ट हो चुकी हैं, उनके पढ़ने के लिए भी ऐसी कोई पुस्तक नहीं थी कि जिसके पढ़ने से उनको इस विषय का कुछ ज्ञान होता। इसी न्यूनता की पूर्ति के लिए यह प्रयत्न किया गया है। सफलता कहां तक हुई है, पाठकगण स्वयं अनुमान कर लेंगे।

यदि स्त्री-शिक्षा के प्रेमियों ने इस पुस्तक से कुछ लाभ उठाया तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूंगा।

—लक्ष्मीधर वाजपेयी

दूसरा संस्करण

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

हर्ष की बात है कि हमारे "गार्हस्थ्य-शास्त्र" को स्त्री-शिक्षा के प्रेमियों ने बड़े उत्साह के साथ अपनाया; और लगभग छै मास में ही इसका प्रथम संस्करण हाथोंहाथ बिक गया। इसलिए अब यह दूसरा संस्करण निकाला गया है।

अनेक विद्वानों ने पुस्तक के लिए प्रशंसा-पत्र भेजे हैं, और प्राय: सभी प्रतिष्ठित समाचारपत्रों ने इसकी उपयोगिता स्वीकार करते हुए प्रशंसात्मक समालोचना की है। स्त्री-शिक्षा की कई संस्थाओं में यह ग्रन्थ पाठ्यपुस्तक की भाँति स्वीकृत हो गया है; और कई संस्थाएँ इसको स्वीकृत करने का विचार कर रही हैं। आशा है कि कन्याओं और गृहदेवियों के लिए यह ग्रन्थ आगे चलकर और भी अधिक उपयोगी सिद्ध होगा।

जिन देवियों और सज्जनों ने इस ग्रन्थ का प्रचार करके हमारा उत्साह बढ़ाया है, उनको हम हार्दिक धन्यवाद देते हैं।

—लक्ष्मीधर वाजपेयी

तीसरी आवृत्ति

गार्हस्थ्य-शास्त्र की तीसरी आवृत्ति निकल रही है। अब सरकारी गर्ल्स हाईस्कूलों और वर्नाक्युलर कन्या-पाठशालाओं में भी, अध्यापिकाओं के लिए, सरकार ने, इसको मंजूर कर लिया है, यह सन्तोष की बात है। इस उपयोगी पुस्तक का जितना ही प्रचार हो, अभीष्ट है।

—लक्ष्मीधर वाजपेयी

चौथी आवृत्ति

"गार्हस्थ्य-शास्त्र" की यह चौथी आवृत्ति निकल रही है। इससे इस ग्रन्थ की लोकप्रियता का प्रमाण मिलता है।

—लक्ष्मीधर वाजपेयी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अनुक्रमणिका

—❀—

अध्याय	पृष्ठ
पहला खंड (प्रस्तावना)	
१—गार्हस्थ्य-शास्त्र और स्त्री-शिक्षा	१
२—गृहस्थी का प्रारम्भ	११
दूसरा खंड (घर इत्यादि)	
१—घर कैसा हो	१९
२—घर की स्वच्छता	२७
३—वायु का प्रबन्ध	३७
४—शौच-कूप और शौच-क्रिया	४१
५—स्नान और स्नानागार	४५
६—शयन और शयनागार	४९
७—भंडार	५३
८—रसोई-घर	५५
९—घर की फुलवाड़ी	६२
तीसरा खंड (आय-व्यय इत्यादि)	
१—आमदनी और खर्च	६९
२—रुपया कैसे और कहाँ रखें	७८
३—कपड़े और उनकी व्यवस्था	९०
४—कपड़े धोना	९७
५—कपड़े रँगना	११०
६—फ़सल पर सामान ख़रीदना	१२०
७—आभूषण	१२४

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अध्याय

पृष्ठ
८—त्योहार, उत्सव और धर्मादाय १२८
९—यात्रा १३४

चौथा खंड (सामान इत्यादि)

१—गृह-शोभा का सामान १४१
२—सामान की सफ़ाई १४७
३—बर्तन-भांड़े १५४
४—चिराग़-बत्ती १६३
५—नौकर-चाकर १७३
६—गाय-भैंस १७८
७—जल का प्रबन्ध १८२
८—भोजन १८७
९—चाय-पानी १९६

पाचवां खंड (स्त्रियों के विशेष कार्य)

१—स्त्रियों के व्यवसाय २०३
२—सौर का प्रबन्ध २०८
३—शिशु-पालन २१४
४—रोगी-सेवा २२२

छठवां खंड (घरेलू दवाइयां)

१—स्त्री-रोग-चिकित्सा २३५
२—बाल-रोग-चिकित्सा २४३
३—अन्य रोग २५३
४—विष और विषैले जन्तु २६४

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पहला खंड

प्रस्तावना

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

गार्हस्थ्य-शास्त्र

पहला अध्याय

गार्हस्थ्य-शास्त्र और स्त्री-शिक्षा

आजकल हमारे देश में स्त्री-शिक्षा का प्रचार हो रहा है; और जगह जगह कन्या-पाठशालाएं खुल रही हैं। परन्तु यह प्रचार विशेष कर शहरों में ही देखा जाता है। देहात में स्त्री-शिक्षा का प्रचार नहीं के बराबर है। यदि किसी किसी गाँव में कन्या-पाठशाला खुल भी गई है, तो छुटपन में लड़कियों का विवाह हो जाने के कारण, अथवा समाज की रुचि कन्या-शिक्षा की ओर न होने के कारण, लड़कियों में विद्या-प्रचार नहीं होने पाता। बहुत हुआ तो लड़कियाँ तीसरे-चौथे दरजे तक पढ़कर पाठशाला छोड़ देती हैं। इससे मामूली लिखना-पढ़ना जान लेने के अतिरिक्त उनको अन्य कोई भी विशेष ज्ञान नहीं हो पाता। फिर, सर्वसाधारण देहातियों में शिक्षा की कमी के कारण यह भी खयाल किया जाता है कि, यदि कन्या को कुछ विद्याभ्यास कराया जाय, तो उसको वर सुशिक्षित न मिलने के कारण उसका वह विद्याभ्यास व्यर्थ हो

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चला जाता है। जब साधारण विद्याभ्यास की देहातों में यह दशा है, तब वहां की कन्या-पाठशालाओं में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा की बात ही क्या ?

हाँ, कुछ बड़े बड़े शहरों में स्त्री-शिक्षा का अच्छा प्रचार है। वहाँ मिडिल क्लास तक बहुत सी लड़कियाँ शिक्षा प्राप्त कर लेती हैं। कई शहरों में लड़कियों के लिए अँगरेजी शिक्षा का भी प्रबन्ध है। कुछ स्कूल, कालेज, गुरुकुल और महाविद्यालय भी लड़कियों के लिए खुल गये हैं। परन्तु गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा का समुचित प्रबन्ध कहीं भी दिखाई नहीं देता। जिन लड़कियों को अँगरेजी ढंग से अँगरेजी स्कूलों और कालेजों में शिक्षा दी जाती है, वे अपने पश्चिमी ढंग के फैशन में ही चूर रहती हैं। गृह-कर्तव्य-शास्त्र की शिक्षा देने की ओर न तो उन लड़कियों के माता-पिता का ही ध्यान है; और न शिक्षा-विभाग के अधिकारी ही इस सम्बन्ध में अपना कुछ कर्त्तव्य समझते हैं। परिणाम यह होता है कि लड़कियाँ गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा में बिलकुल कोरी रह जाती हैं। प्राचीन काल में, जब हमारे देश में इस प्रकार की स्त्री-शिक्षा का प्रचार नहीं था, लड़कियाँ अपने घर में अपने माता-पिता या भाई से लिखना-पढ़ना सीख लेती थीं, और जिनकी इच्छा होती थी, कुछ उच्च शिक्षा भी घर ही में प्राप्त कर लेती थीं। साथ ही साथ गृह-प्रबन्ध की शिक्षा भी उनको अपने घर में ही माताओं से मिलती रहती थी। जो लड़कियाँ पढ़ी-लिखी नहीं होती थीं, गृह-प्रबन्ध में वे भी दक्ष होती थीं। पर अब कन्याओं का अधिकांश समय स्कूली शिक्षा प्राप्त करने में ही खर्च हो जाता है। पाठशाला की पढ़ाई-

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लिखाई से ही उनको अवकाश नहीं मिलता, फिर घर के काम-काज की शिक्षा उनको कैसे मिले ? यही कारण है कि आजकल की पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ गृह-प्रबन्ध में प्रायः उतनी दक्ष नहीं होती। सारांश यह है कि, आजकल हमारे देश में स्त्रियों को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिलकुल अधूरी और एकदेशीय होती है।

खेद की बात है कि जो कन्याएं आगे चलकर गृहिणी पद धारण करके माताएं बनेंगी; देवरानी, जेठानी और अपनी पुत्र-वधुओं की सास बनेंगी; और जिनकी सुयोग्यता तथा अयोग्यता पर हमारी गृहस्थियों का सुख-दुख सर्वथा अवलम्बित है, उनकी शिक्षा के विषय में इतनी लापरवाही की जा रही है। हम जानते हैं कि यह हमारी शिक्षा-प्रणाली का दोष है; परन्तु इस दोष को दूर करना आवश्यक है। आजकल जब कोई पढ़ी-लिखी कन्या ब्याह कर अपनी ससुराल जाती है, तब प्रायः घर की स्त्रियाँ यही शिकायत करती हैं कि, इसको गृह-प्रबन्ध का ज्ञान नहीं है। भोजन बनाने में उससे जब कोई चूक हो जाती है, तब उसकी सास, ननद या जेठानी कहती है कि "चलो हो चुका, देख ली तुम्हारी करतूत, यह कोई पढ़ने-लिखने का काम नहीं है।" इस प्रकार से उस बेचारी की फ़ज़ीहत करके स्त्री-शिक्षा को भी बुरा-भला कहती हैं। यह परिस्थिति तब तक नहीं सुधर सकती जब तक कि आजकल की स्त्री-शिक्षा में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा का भी समावेश न किया जाय।

यों तो गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा गृहस्थी में रहकर ही दी जा सकती है; परन्तु कन्या-महाविद्यालयों, कन्या-गुरुकुलों और अन्य ऐसी संस्थाओं में, जहाँ छात्राओं के लिए आश्रम इत्यादि का भी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

प्रबन्ध है, गार्हस्थ्य की शिक्षा, किसी न किसी अंश में, अवश्य दी जा सकती है। तथापि जिन पाठशालाओं में इस विषय की अमली शिक्षा न दी जा सकती हो, वहाँ पुस्तकों के द्वारा भी गार्हस्थ्य-शास्त्र का बहुत कुछ ज्ञान कराया जा सकता है। कन्याओं के गार्हस्थ्य-शास्त्र का पाठ्यक्रम किस प्रकार का रहना चाहिए, इस बात की कुछ कल्पना होने के लिए मदरास के राष्ट्रीय विश्व-विद्यालय की गार्हस्थ्य-शास्त्र-विषयक शिक्षा का पाठ्यक्रम नीचे दिया जाता है।

१—पाकशास्त्र

कन्या की अवस्था

५-६—गुड़ियों के खेलने को कोठरी और उसका प्रबन्ध।

७—गुड़ियों को खिलाने-पिलाने और उनको सम्हालने का खेल। उनको पलने में झुलाना इत्यादि।

८—दाल, चावल इत्यादि अनाज का पछोरना और बिनना।

९—शाक-भाजी धोना, चीरना इत्यादि। पंचाङ्ग के अनुसार तिथि, वार, महीना, ऋतु इत्यादि बातों का ज्ञान।

१०—रायता, चटनी, इत्यादि का बनाना। खर्च का हिसाब रखना। धोबी के कपड़ों और ग्वाले के दूध इत्यादि का हिसाब रखना।

११—दाल, चावल, इत्यादि का मूसल से कूटकर साफ़ करना। दाल, भात, कढ़ी, रोटी, तरकारी, पूरी, इत्यादि पदार्थ बनाना। जलपान, कलेऊ इत्यादि की आवश्यक चीजें तैयार करना।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कन्या की अवस्था

१२—अतिथि-सत्कार। पानी खींचना। धोना। गरम मसाला तथा छौंकने-बघारने की चीज़ों का प्रबन्ध। चिट्ठी लिखना। डाक और तार के साधारण नियमों का ज्ञान। गाय-भैंस इत्यादि की सम्हाल (बाँधना-छोरना, दुहना, इत्यादि)।

१३—पाक-शास्त्र का प्रायः सम्पूर्ण ज्ञान। विशेष विशेष पदार्थ तैयार करना। दूध, दही, मक्खन, घी, मट्ठा, इत्यादि निकालना और उसका प्रबन्ध।

१४—कितने मनुष्यों के लिए कितना भोजन तैयार करना पड़ेगा, इसका अनुमान-ज्ञान। सब प्रकार के मिष्टान्न और पकवान तैयार करना। बरी-मुँगौरी, अचार, पापड़ इत्यादि बनाना। (भोज्य पकवानों को सफर में ले जाने की तरकीब जानना। त्योहारों का, और उन पर बनाई जानेवाली चीज़ों का ज्ञान)

१५—मुरब्बा बनाना। भोज्य पदार्थों के पुष्टिकारक तत्वों का रासायनिक ज्ञान। शाक-भाजी, फूल, धनिया, पोदीना इत्यादि की बगीची तैयार करना। किस फसल पर कौन कौन शाक-भाजी इत्यादि तैयार होती है, इसका ज्ञान। स्टोव और बिजली से रसोई बनाना।

१६—भारत के भिन्न-भिन्न प्रान्तों के पाकशास्त्र का ज्ञान। ज्योनार, दावत या भोज का प्रबन्ध। नौकरों पर देख-रेख। हिसाब रखना। गृह-प्रबन्ध में मितव्ययिता की विशेष बातों का ज्ञान।

२—बर्तन और कपड़े

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कन्या की अवस्था

५—खिलौनों के बर्तन। गुड़ियों के कपड़े। खेल-कूद।

६-७—उपर्युक्त चीज़ों को धोकर साफ करना और उनका हिसाब रखना।

८—सादा सीना, गुड़ियों के कपड़े सीना।

९—सीना-पिरोना। अपनी घँघरिया और कुर्ती सीना।

१०—कपड़ा धोना, सुखाना और उन पर इस्त्री करना।

११-१२—सीने की मशीन का व्यवहार। स्टोव के भिन्न भिन्न भागों का ज्ञान। धातु, पत्थर और काँच के भिन्न भिन्न प्रकार के बर्तनों को स्वच्छ करना।

१३—कुर्त्ता, पायजामा और कमीज़ ब्योंतना तथा सीना। सूत के बटन बनाना और टाँकना इत्यादि।

१४—जाली बुनना। तरह तरह की साड़ियाँ, लहँगे, ओढ़नी तथा अन्य वस्त्रों का मूल्य, उनका टिकाऊपन और रंग इत्यादि का ज्ञान।

१५—सीने की मशीन के भिन्न-भिन्न भागों का ज्ञान। सब प्रकार के कपड़े ब्योंतने और सीने का पूरा पूरा ज्ञान।

१६—भिन्न भिन्न धातुओं का मूल्य और उनके उपयोग का ज्ञान। किस किस धातु की कौन कौन सी चीज़ें किस किस प्रान्त में अच्छी मिलती हैं, इसका ज्ञान। कपड़ों की सम्हाल। कपड़ों और बर्तनों की कीड़ों से रक्षा। कपड़ों तथा बर्तनों के व्यवहार में स्वच्छता। उनका विज्ञान।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

३—घर की सफ़ाई और रोगी-सेवा

कन्या की अवस्था

५-६—गुड़ियों की सेवा-शुश्रूषा करने का खेल।

७-८—बच्चों को कहानियाँ सुनाना। उनको खेलाना और सम्हालना। स्वच्छता और व्यवस्था रखने की आदत। कंघी-चोटी करना इत्यादि।

९-१०—घर के कमरों को व्यवस्थित रखना। बच्चों को दूध अथवा अन्य कोई ख़ूराक खिलाना।

११—बाल सवांरना, तेल-उबटन और स्नान कराना, रोगी की सेवा में सहायता देना।

१२—रोगी-सेवा और आकस्मिक अवसर पर तात्कालिक उपाय का ज्ञान।

१३—साधारण रोग और उनकी घरेलू दवाइयां।

१४—थर्मामीटर, पिचकारी, सूंघने की दवाइयां इत्यादि उपचारों का उपयोग। आकस्मिक अवसर पर तात्कालिक सहायता का पूरा पूरा ज्ञान।

१५—बच्चों की आरोग्यता और उनका संरक्षण।

१६—रोगी तथा बच्चों की सब प्रकार की सेवा और उनका संरक्षण।

४—धार्मिक कार्य और ललित कला

५-६—भजन गाना और नाचकूद के खेल।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कन्या की अवस्था

७—चौक पूरना। छोटे छोटे श्लोक, भजन और धार्मिक कृत्यों के मन्त्रों का ज्ञान।

८—आरती तथा अन्य धार्मिक भजन गाना। पूजा-अर्चा की सामग्री का ज्ञान।

९-१०—चित्रकला और रंगीन काम। संगीत। स्तोत्र तथा कहानियां कहना।

११—वाद्य के साथ गायन। भजन गाना। हरतालिका, महालक्ष्मी-पूजन, ऋषि-पंचमी, संकष्ट-चतुर्थी, दीवाली इत्यादि स्त्रियों के व्रत-उपवास के दिनों की विधि का ज्ञान।

१२—पञ्चाङ्ग का ज्ञान। श्राद्ध, दशहरा इत्यादि त्योहारों की विधि के लिए पूजन-सामग्री की व्यवस्था। संगीतशास्त्र।

१३—पद गाना। रामायण, महाभारत तथा पुराणों की कहानियां कहना। चौक पूरकर उसमें तरह तरह के रंग भरना।

१४—उपनयन, विवाह इत्यादि के अवसरों पर स्त्रियों के करने योग्य कार्यों का ज्ञान। ब्राह्मण-भोजन इत्यादि के अवसरों पर चौक पूरकर पाटे इत्यादि लगाना।

१५—घर सजाना। पूजा-गृह को सुशोभित करना। संगीत तथा चित्रकला का विशेष ज्ञान।

१६—संगीत के साथ, अथवा उसके बिना, कथा-कीर्तन करना। पूजा-अर्चा आदि का कर्मकाण्ड कराना। विशेष अवसरों पर घर को सजाना इत्यादि।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

दूसरा अध्याय

गृहस्थी का प्रारम्भ

स्त्री और पुरुष जब अपना बालपन और विद्याभ्यास समाप्त करके, विवाह के धार्मिक बन्धन में बँधकर, गृहस्थ बनते हैं तब से गृहस्थी का प्रारम्भ होता है । गृहस्थी के प्रारम्भ और विवाह से घनिष्ट सम्बन्ध है । इसलिए पहले इस बात का विचार करना चाहिए कि स्त्री-पुरुषों का विवाह-सम्बन्ध किस अवस्था में और किस प्रकार होना चाहिए । वास्तव में गृहस्थी चलाने में द्रव्य की अत्यन्त आवश्यकता होती है । इसलिए जब पुरुष में इतनी विद्या-बुद्धि और शारीरिक शक्ति आ जाय कि वह अपनी गृहस्थी के लिए द्रव्योपार्जन कर सके, तभी उसको विवाह करना चाहिए। यही बात स्त्रियों के लिए भी कही जा सकती है । स्त्री में जब वह सामर्थ्य आ जाय कि, वह गृहस्थी में पुरुष के कमाये हुए द्रव्य का भली भाँति उपयोग कर सके, अपने पति को द्रव्य की आय-व्यय में उचित सम्मति और सहायता दे सके; और अपनी सन्तति के पालन-पोषण का भार सम्हालने योग्य शक्ति प्राप्त कर ले, तब उसको विवाह के बन्धन में बँधना चाहिए ।

आजकल हमारे समाज की दशा विवाह के सम्बन्ध में बहुत ही शोचनीय है । बालक और बालिकाओं का विवाह ऐसी अवस्था में कर दिया जाता है कि, जब उनमें गृहस्थी के चलाने की शक्ति ही

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)
नहीं होती। विवाह का उद्देश्य क्या है, विवाह करने के बाद हमारे ऊपर क्या जिम्मेदारी आवेगी, इत्यादि बातों का ज्ञान बाल्यावस्था में कैसे हो सकता है ? इस प्रकार की अबोध अवस्था में विवाह कर देने से जो हानि होती है, उसी हानि से हमारा समाज जर्जर हो रहा है। बल और वीर्य का क्षय हो जाने के कारण भावी सन्तान भी निकम्मी ही पैदा होगी । सन्तोष की बात है कि यह भूल अब बहुत से लोगों के ध्यान में आगई है; और वे लड़के-लड़कियों के विवाह की अवस्था बढ़ाने का प्रयत्न कर रहे हैं। प्रौढ़-विवाह की प्रणाली ज्यों ज्यों फैलती जायगी, त्यों त्यों गार्हस्थ्य-सुख में भी वृद्धि होती जायगी ।

परन्तु इसके साथ ही साथ और भी कुछ बातें हैं, जिन पर हमको ध्यान देना होगा । आजकल विवाह-सम्बन्ध प्रायः माता-पिता की पसन्दगी पर ही होता है। जिन दो प्राणियों का परस्पर गँठजोड़ा होता है, उनसे कुछ भी सम्मति नहीं ली जाती। संकोच और लज्जा इसका कारण है। लड़के और लड़कियाँ अपने माता-पिताओं से अपने विवाह के सम्बन्ध में कोई बात ही नहीं कर सकतीं; और न माता-पिता ही उनसे कुछ पूछते-बताते हैं। लड़की का बाप देखता है कि, लड़का कुलवान्, विद्यावान् और सुन्दर शरीर का है या नहीं, लड़के का पिता धनवान् है या नहीं। इसी प्रकार लड़के का पिता भी लड़की के घराने की कुछ जाँच-पड़ताल कर लेता है। पर लड़की-लड़के का शील-स्वभाव मिलता है या नहीं, वे दोनों एक दूसरे को पसन्द करेंगे या नहीं, इस बात का कोई विचार नहीं किया जाता है। इसका भी कारण छोटी अवस्था में विवाह करने

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

की प्रथा ही है। यदि लड़के और लड़कियों का बड़ी अवस्था में विवाह होने लगे, तो इस झूठी लज्जा-शीलता में भी कुछ कमी हो सकती है।

वास्तव में माता-पिता का कर्त्तव्य है कि, वे अपने लड़कों का विवाह छोटी अवस्था में करना बिलकुल बन्द कर दें; और जब उनका विवाह करने लगें, तब स्वयं अपनी पसन्दगी के साथ साथ उनकी सम्मति भी अवश्य लें। हम यह नहीं चाहते कि, बिलकुल वर-कन्या की इच्छा पर ही विवाह छोड़ दिया जाय। बल्कि हम लड़के और लड़कियों की सम्मति भी ले लिया करें। बुजुर्गों में अनुभव की मात्रा विशेष रहती है। युवा पुरुषों में उतना अनुभव नहीं रहता। अतएव सम्भव है कि युवक और युवती केवल ऊपरी प्रेमवश या सिर्फ सौन्दर्य को देखकर ही एक दूसरे के साथ विवाह करने को तैयार हो जायँ। पश्चिमी देशों में ऐसा ही होता है, और इसका परिणाम बहुत ही भयंकर होता है। युवावस्था का प्रेम जब आगे चलकर ढीला हो जाता है, तब उन दम्पतियों की गृहस्थी बहुत ही अशान्तिमय हो जाती है। इसलिए विवाह करने में माँ-बाप के गम्भीर अनुभव की अत्यन्त आवश्यकता है। वे अपनी सन्तति के भावी सुख पर पूरा पूरा ध्यान रखकर वर-कन्या का चुनाव कर सकते हैं।

हमारे समाज के विवाह-सम्बन्ध में प्रायः दो ही दोष विशेष देखे जाते हैं। एक तो कम उम्र में विवाह कर देना और दूसरे वर-कन्या की सम्मति की परवा न करना। अगर ये दोनों दोष

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

निकाल डाले जायँ, तो हमारा गार्हस्थ्य सुखमय हो सकता है। इसमें सन्देह नहीं कि हमारे समाज में और भी कई कुरीतियाँ हैं। एक एक वर्ण के अन्दर अनेकानेक भेद हैं; और उनमें विवाह-सम्बन्ध करने का वृत्त इतना संकुचित हो जाता है कि, वर-कन्या का उपयुक्त जोड़ा मिलने में बड़ी कठिनाई होती है। दहेज इत्यादि की भी कुरीतियाँ हैं। इन सभी का सुधार हुए बिना गृहस्थाश्रम शान्तियुक्त नहीं हो सकता। तथापि उपर्युक्त दो बातों का ख़्याल रखने से भी बहुत कुछ काम चल सकता है।

अब यह देखना चाहिए कि अपने समाज की रचना और देश के जलवायु को देखते हुए हम स्त्री-पुरुषों के विवाह की उम्र को कहाँ तक आगे बढ़ा सकते हैं। हमारे शास्त्रों में तो यह लिखा हुआ है कि सोलह वर्ष के पहले लड़कियों का और चौबीस वर्ष के पहले लड़कों का विवाह न करना चाहिए। विवाह-वय की यह मर्य्यादा बहुत ठीक है; परन्तु आजकल प्रायः देखा जाता है कि, हमारे नव-युवक चौबीस वर्ष की अवस्था तक ब्रह्मचर्य धारण नहीं कर सकते हैं। माता-पिता की असावधानी तथा शिक्षाप्रणाली के दूषित होने के कारण उक्त अवस्था के पहले ही अनेक प्रकार से वह अपने ब्रह्म-चर्य-व्रत का भङ्ग कर देते हैं। इसलिए बीस ही वर्ष की अवस्था में नवयुवकों का विवाह कर देना अच्छा होगा। लड़कियों के विवाह की उम्र पन्द्रह या सोलह वर्ष की रखी जा सकती है। कन्या की उम्र से वर की उम्र कम से कम पाँच वर्ष अधिक अवश्य रहनी चाहिए; क्योंकि समान वय के दम्पतियों में प्रेमभाव बहुत कम देखा जाता है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सारांश यह कि विवाह करते समय तीन बातों का विचार कर लेना चाहिए। प्रथम तो यह कि, पुरुष में इतनी विद्या, बुद्धि और पुरुषार्थ आ गया है या नहीं कि वह अपनी जीविका आप उचित रीति से प्राप्त कर सके। दूसरे यह कि उसके माता-पिता अथवा अन्य बुज़ुर्ग लोग उसके विवाह के विषय में उचित सम्मति देते हैं या नहीं। और तीसरे यह कि जिस कन्या के साथ विवाह होता है, वह कन्या उसके स्वभाव के अनुकूल है या नहीं। इसी प्रकार लड़की की ओर से भी इन बातों का ठीक-ठीक निर्णय हो जाना चाहिए। हमारे शास्त्रों में गृहस्थाश्रम को सब से ज्येष्ठ और श्रेष्ठ आश्रम माना गया है, और मनु इत्यादि शास्त्रकारों ने स्पष्ट कह दिया है कि यह आश्रम दुर्बलेन्द्रिय अर्थात् कमजोर हृदय-वाले स्त्री-पुरुषों के धारण करने योग्य नहीं है। जिन स्त्री-पुरुषों में पूरा-पूरा पुरुषार्थ हो, जिन्होंने नियमानुसार ब्रह्मचर्य का पालन करके धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों को सिद्ध करने के लिए पूरा पूरा सामर्थ्य प्राप्त किया हो, वही विधिपूर्वक विवाह कर के गृहस्थी में प्रवेश करें। स्त्रियों में वह शक्ति होनी चाहिए कि वे गृहणी-पद को सार्थक कर सकें। मातृत्व का कर्तव्य पालन करने की पूरी पूरी योग्यता उनमें होनी चाहिए। गृह-प्रबन्ध में उनको पूरी पूरी दक्षता प्राप्त होनी चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

दूसरा खंड

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पहला अध्याय

घर कैसा हो

गृहस्थ पुरुष के लिए घर एक बहुत आवश्यक और मुख्य चीज़ है। शरीर-रक्षा के लिए जिस प्रकार भोजन और वस्त्र इत्यादि की आवश्यकता है, उसी प्रकार घर की भी आवश्यकता है। घर से स्त्रियों का विशेष सम्बन्ध रहता है—यहाँ तक कि गृह की मुख्य स्वामिनी स्त्री ही है; और इसीलिए उसका नाम "गृहिणी" पड़ा है। परन्तु खेद की बात है कि, गृह-निर्माण-शास्त्र का हमारे देश की स्त्रियों को कुछ भी ज्ञान नहीं कराया जाता है। हमारे घर में किस प्रकार की सुविधा कहाँ होनी चाहिए, इस बात से जितना स्त्रियों का सम्बन्ध है उतना पुरुषों का नहीं है। फिर भी हमारी गृहिणियाँ इस विषय से यदि अनभिज्ञ रहें, तो यह ठीक नहीं। अस्तु।

साधारणतया घर हमको चार प्रकार के साधनों से प्राप्त होता है—अर्थात् किराये से, गिरवी पर लेने से, मोल से अथवा स्वयं बनवाने से। अब इनमें से किस प्रकार का घर हमको पसन्द करना चाहिए, यह हमारी सुविधा पर ही अवलम्बित है। हमारी आर्थिक दशा जैसी आज्ञा देगी, वैसा ही हमको करना पड़ेगा।

उपर्युक्त चारों प्रकार के घरों में सर्वोत्तम घर वही होता है, जो स्वयं अपने रहने के लिए अपने ही निरीक्षण में बनवाया जाता है; और सब से नीचे दरजे का घर भाड़े का होता है। भाड़े के घर में

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सब प्रकार की सुविधा होना प्रायः असम्भव हो है। बड़े साभाग्य से शायद कभी कोई भाड़े का घर सुविधाजनक मिल जाय। अस्तु। किसी प्रकार का भी घर हो; परन्तु मनुष्य-जीवन के लिए सुविधा-जनक बातें तो उसमें होनी ही चाहिएं। अर्थात् जिस जगह घर बना हो, वहां सील या नमी न होनी चाहिए, साफ़ हवा आने-जाने के लिए पूरा-पूरा प्रबन्ध होना चाहिए, धूप और उजेले के आने में रुकावट न होनी चाहिए; और घर ऐसा विस्तृत होना चाहिए कि जितने मनुष्य उसमें रहते हों, उनके लिए काफ़ी जगह हो।

आरोग्य-शास्त्र के जाननेवाले लोगों का कथन है कि, एक मनुष्य के लिए कम से कम ९०० से १००० घन-फीट तक स्थान की आवश्यकता होती है। कमरे में हवा और रोशनी आने के लिए काफ़ी खिड़कियों का होना आवश्यक है; क्योंकि प्राणियों के श्वास-प्रश्वास से हवा ख़राब होती रहती है; और यदि हवा के आने-जाने का मार्ग नहीं होता, तो वही ख़राब हवा बार बार मनुष्य के अन्दर जाकर उसके स्वास्थ्य को ख़राब करती है। १० फ़ीट लम्बा, ९ फ़ीट चौड़ा और १० फ़ीट ऊँचा कमरा ९०० घनफ़ीट हवा को अपने अन्दर रख सकता है। ऊँचाई तो १० फ़ीट से कम कभी न रहनी चाहिए। लम्बाई चौड़ाई में अन्तर किया जा सकता है। इस प्रकार हवा और रोशनी का काफ़ी प्रबन्ध होने पर फिर चाहे घर भाड़े का हो, अथवा अपना निज का हो, उसमें कोई विशेष हानि नहीं। क्योंकि हम पहले ही कह चुके हैं कि घर की सुविधा विशेषकर मनुष्य की आर्थिक दशा पर अवलम्बित है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

जिन लोगों को भाड़े से घर लेने की आवश्यकता पड़ती है, उनको निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिए:—

(१) जो घर हम किराये पर लें, उसका मालिक उसी घर में न रहता हो। जहां तक सम्भव हो, घर का मालिक दूर रहता हो।

(२) जहाँ तक हो सके, ऐसा घर भाड़े लेना चाहिए, जो भाड़े पर उठाने के लिए ही खास तौर पर बनाया गया हो। किसी मालिक-मकान के घर का कोई हिस्सा भाड़े पर न लेना चाहिए। और इस बात का भी ख़याल रखना चाहिए कि एक ही घर में कई गृहस्थी न रहती हों।

(३) घर का पड़ोस अच्छा होना चाहिए। आस-पास गन्दे और नीच क़ौम के लोग न रहते हों। गुण्डों और बदमाशों का पड़ोस न हो। जिस श्रेणी के हम हैं, उसी श्रेणी के लोग आसपास रहते हों।

घर गिरवी लें या नहीं—बहुत से लोग मकान रहन से लेकर उसी में रहने लगते हैं। परन्तु यह स्थिति अच्छी नहीं है। क्योंकि रहन में लिये हुए घर पर हमारा पूरा-पूरा अधिकार तो होता ही नहीं। कुछ हमारा अधिकार होता है; और कुछ मालिक का होता है। इस प्रकार की द्विविधा स्थिति में रहना ठीक नहीं। भाड़े का घर यदि हमारे लिए असुविधा-जनक होता है, तो हम उसको छोड़ कर दूसरा घर ले सकते हैं; पर रहन में लिये हुए घर को हम एक-दम छोड़ नहीं सकते; क्योंकि उसकी मरम्मत और उसके सजाने इत्यादि में हमको कुछ न कुछ व्यय करना ही पड़ता है। ऐसी दशा

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

में उसको अचानक छोड़ना कठिन हो जाता है। हाँ, ब्याज के फ़ायदे के लिए हम अवश्य उसको ले सकते हैं; परन्तु जिस घर में हमको रहना है, उसके लिए आर्थिक लाभ पर ध्यान रखना ठीक नहीं। खाने, पीने, रहने, कपड़े-लत्ते और गहने इत्यादि में ब्याज का लालच नहीं रखा जा सकता।

घर मोल लें या नहीं—किसी दूसरे मनुष्य ने अपनी सुविधा के अनुसार घर बनाया है, उसको मोल लेने से हमारी सुविधा उसमें कैसे हो सकती है। कोई अँगरखा किसी मनुष्य ने अपनी नाप से बनवाया; और उसी को लेकर यदि हम पहनें, तो वह हमारे लिए अनुकूल नहीं हो सकता। यही बात घर के मोल लेने में भी उपयुक्त हो सकती है। जिस मनुष्य ने घर बनवाया है, उसने अपनी इच्छा, अपने विचार और अपनी सुविधा के अनुसार उसे बनवाया है। उसकी इच्छा, विचार और सुविधा बिलकुल हमारे अनुकूल ही हो, यह बहुत कम सम्भव है। और इसीलिए मोल लिये घर को तुड़वाकर प्रायः अपने अनुकूल बनवाना पड़ता है। परन्तु फिर भी यदि अपने अनुकूल कोई घर मिल जाय, तो उसे ख़रीद लेने में कोई विशेष हानि नहीं।

अपना निज का घर स्वयं बनवाना—अपना निज का घर स्वयं अपने ही निरीक्षण में बना हुआ हो, इससे अधिक सौभाग्य की और कौनसी बात हो सकती है? अपनी कमाई से बनाई हुई पर्ण-कुटिया में भी रहने से जो आनन्द मिलता है, वह दूसरे के बनाये हुए राजमहल में भी नहीं मिल सकता। परन्तु जिस समय हम

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अपना निज का घर बनवाने की इच्छा करें, उस समय हमको बहुत सोच-समझकर कार्य में हाथ डालना चाहिए। अन्यथा सुख के बदले दुःख ही उठाना पड़ेगा। घर बनवाने की इच्छा होने पर निम्नलिखित बातों पर विचार अवश्य कर लेना चाहिए:—

(१) हम जिस प्रकार का घर बनवाना चाहते हैं, उस प्रकार का घर बनवाने के लिए हमारे पास काफ़ी रुपया मौजूद है या नहीं।

(२) घर बनवाने में रुपया खर्च कर देने के बाद फिर भी हमारे पास इतना रुपया बच जाता है या नहीं कि जिससे हम अपने कुटुम्ब के साथ अपने घर में निश्चिन्त रूप से रह सकें।

(३) हमें व्यापार अथवा नौकरी-चाकरी के लिए घर छोड़कर कहीं बाहर तो नहीं जाना पड़ेगा। हम अपने बनवाये हुए घर में स्थायी रूप से रह सकेंगे, अथवा नहीं।

(४) हमें अब संसार में कितने दिन ज़िन्दा रहना है। हमारे बाल-बच्चे हैं या नहीं। हमारे बाद घर का उपयोग कैसा होगा।

इन चार बातों का विचार करके घर बनवाने अथवा न बनवाने का निश्चय करना चाहिए। क्योंकि अनुभव यही कहता है कि, इन बातों में लापरवाही करने से घर बनवाने में सुख के बदले दुःख ही विशेष होता है।

घर किस नमूने का होना चाहिए, इस बात पर कुछ प्रकाश डालने के पहले इस बात का विचार कर लेना चाहिए कि, किस परिस्थिति के मनुष्य को घर बनाना चाहिए; और किसको न बनाना चाहिए। कहीं कहीं लोगों में यह कहावत प्रचलित है कि, "घर बना

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कर देखो और विवाह करके देखो।" यह बात बिलकुल सच है। ये दोनों कार्य ऐसे हैं कि इनको करके देखे बिना इनके सुख-दुःख का अनुभव नहीं होता। अनेक लोगों को घर बनाने और विवाह करने के बाद पछताते हुए देखा गया है। इसलिए जिनमें शक्ति और सामर्थ्य हो, जिनकी आर्थिक दशा अच्छी हो, उन्हीं को बहुत सोच-समझ कर उक्त कार्यों में हाथ डालना चाहिए।

घर की जगह कैसी हो—जिस जगह हमको घर बनाना हो, वह जगह नीची न होनी चाहिए। ऊँची जगह पर घर बनाना चाहिए, जिससे घर के काम-काज का और वर्षा का पानी बह जावे। ज़मीन में पानी मुरने से सील या नमी बनी रहती है; और ऐसी जगह आरोग्यता की दृष्टि से अच्छी नहीं होती। घर बनाने की जगह के आसपास गँदले तालाब या दलदल भी न होने चाहिएं। क्योंकि ऐसी जगह में मलेरिया होने का बहुत डर रहता है। मकान की कुर्सी सदैव ऊँची रहनी चाहिए

घर का विस्तार—घर कितना बड़ा हो, इसका विचार उसमें रहनेवाले मनुष्यों की संख्या पर निर्भर है। प्रत्येक घर में कम से कम तीन दालानें, आँगन, खलँगा और बरंडे इत्यादि होने चाहिएं। घर के आसपास भी काफ़ी स्थान छोड़ना चाहिए, जिससे पड़ोस-वालों से लड़ाई-झगड़ा करने की नौबत न आवे। मध्यम श्रेणी के मनुष्यों के लिए कम से कम ८० वर्ग-फीट स्थान की आवश्यकता होगी। इससे कम में घर बनाना ठीक नहीं।

घर का नमूना—घर का नमूना किस प्रकार का हो, यह

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

प्रश्न भी बहुत कठिन है; क्योंकि देशकाल के अनुसार भिन्न भिन्न नमूने के घर देखे जाते हैं। इसलिए जल-वायु, मनुष्य-स्वभाव और रीति-रवाज का ध्यान रखकर प्रत्येक गृहस्थ को घर बनाना चाहिए। जो लोग अमीर हैं, विस्तृत महल बनाकर रहते हैं, उनकी बात अलग है; परन्तु मध्यम श्रेणी के मनुष्यों को अपने घर का नमूना ऐसा पसन्द करना चाहिए, जो हिन्दू-सभ्यता के अनुकूल हो। घर बनाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:—

(१) जहाँ तक हो सके, खुली जगह में घर बनाना चाहिए, जिससे स्वच्छ वायु मिलती रहे; क्योंकि आरोग्यता के लिए स्वच्छ वायु सब से अधिक आवश्यक है।

(२) वायु के समान ही प्रकाश की भी बड़ी ज़रूरत है। इसलिए खिड़कियां, झरोखे, रोशनदान इत्यादि के द्वारा ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि, दिन भर सूर्य की किरणें घर के प्रत्येक भाग में पड़ती रहें। सूर्य की किरणों में एक ऐसी शक्ति होती है कि, जो रोगोत्पादक जन्तुओं को नाश करती रहती है। जो लोग अँधेरे घरों में रहते हैं, वे सदैव निरुत्साह और निस्तेज रहते हैं। जिस प्रकार वनस्पतियों के लिए सूर्य-प्रकाश की आवश्यकता है—सूर्य-प्रकाश में ही वृक्ष और पौधे इत्यादि अच्छी तरह बढ़ते और मज़बूत होते हैं, उसी प्रकार मनुष्यों की प्रकृति पर भी प्रकाश का बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

(३) सोने का स्थान, रसोई-घर, भोजन करने की जगह, पूजा-घर, पशुओं के बांधने की जगह, पाख़ाने-पेशाव की जगह, स्नान करने का स्थान, नाबदान इत्यादि घर के सब भाग यथास्थान होने

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चाहिएं। ऐसा न हो कि शौच-गृह और पशु-शाला इत्यादि की गन्दी हवा भोजनालय अथवा शयनागार की ओर आती रहे।

(४) बालकों के पढ़ने-लिखने के कमरे बिलकुल एकान्त में होने चाहिएं, जिससे गृहस्थों की झंझटें उनके पढ़ने-लिखने में बाधा न डालें।

(५) सोने के कमरे खास तौर पर तैयार कराने चाहिएं। आज-कल प्रायः देखा जाता है कि, घरों में जहाँ जिसको जगह मिलती है, वहीं वह सो जाया करता है। यह ठीक नहीं है। विवाहित स्त्री-पुरुषों के सोने की जगह बिलकुल एकान्त में होनी चाहिए।

(६) घर के मुख्य मालिक की बैठक की जगह घर के अगले भाग में रहनी चाहिए; और उसमें ऐसी सुविधा हो कि बाहर से आने-जानेवाले लोग बिना संकोच के आते रहें। यह स्थान यदि ऊपर के खंड में हो, तो एक ज़ीना बिलकुल बाहर से रहना चाहिए।

(७) रसोई-घर और भंडार-घर के स्थानों में बहुत अन्तर न रहना चाहिए। इनके पास-पास रहने में ही सुविधा है।

(८) पूजाघर, भोजन करने की जगह और स्नानागार यदि पास-पास रहें, तो कोई हानि नहीं। पूजाघर प्रायः घर के पूर्व की ओर रहना चाहिए।

(९) घर की स्त्रियों के बैठने-उठने के लिए एक स्वतन्त्र कमरा अलग होना चाहिए, जिसमें वे निस्संकोच होकर अपना फ़ुरसत का समय आनन्द-पूर्वक बितावें।

घर बनवाते समय किसी जानकार मनुष्य से सलाह ले लेना

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चाहिए। भवन-निर्माण-कला एक बहुत बड़ा शास्त्र है। प्रत्येक मनुष्य इस कला को नहीं जान सकता। जानकार मनुष्य की सलाह के बिना जो लोग अपने ही मन से घर बनवा लेते हैं, उनको पीछे से कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। आजकल हमारे देश में मध्यम श्रेणी के गृहस्थों के घर बहुत ही अनियमित बने होते हैं। स्त्रियों को रसोई इत्यादि के कार्य में बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है। रसोई-घरों में धुआं निकलने की जगह प्रायः नहीं होती। इससे स्त्रियों के फेफड़े और आँखें ख़राब हो जाती हैं। गर्मियों में पसीने के मारे भोजन के पदार्थ भी भ्रष्ट हो जाते हैं। इसलिए रसोई-घर की छत में धुआं निकलने की चिमनी अवश्य होनी चाहिए; और हवा आने-जाने के लिए खिड़कियाँ भी होना आवश्यक है।

घर की उत्तमता पर गृहस्थ का सुख बहुत कुछ निर्भर है। इसलिए घर बनवाते समय पूरी सावधानी से काम लेना चाहिए।

दूसरा अध्याय

घर की स्वच्छता

झाड़ना बुहारना—घर की स्वच्छता पर ही कुटुम्बियों को आरोग्यता अवलम्बित है। क्योंकि घर और उसका सामान गन्दा रहने से रोग के कीटाणु पैदा होकर बढ़ते रहते हैं। इसलिए घर की सफ़ाई की ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। जिन

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

घरों में घर की सफ़ाई का कार्य नौकरों के हाथ में रहता है, उन घरों की गृहिणियों को खूब देखभाल कर नौकरों से सफ़ाई का काम लेना चाहिए।

प्रातःकाल घर के लोग जब तक उठें, तब तक नौकर को घर का आँगन झाड़ करके साफ़ करना चाहिए। आँगन की स्वच्छता, घर की शोभा का एक मुख्य कार्य है। जब हम किसी के घर जाते हैं; और उस घर का आँगन साफ़ और स्वच्छ देखते हैं, तब हम को कितना आनन्द होता है। आँगन के आसपास की दालानें और प्रत्येक भाग के कोने इत्यादि भी खूब सावधानी के साथ साफ़ करने चाहिएं। कूड़ा-कचरा साफ करने के बाद, आँगन के ही किसी कोने में न लगा देना चाहिए; बल्कि घर के बाहर, जहाँ कूड़ा जमा करने का स्थान हो, वहाँ ले जाकर डालना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि, घर की बहुत सी गन्दी चीज़ें और कूड़ा-कचरा घर के लोग आँगन में ही डालते रहते हैं, और इसका कारण यही है कि आँगन की स्वच्छता की ओर हमारा ध्यान नहीं रहता। यदि बराबर सफ़ाई रहे, तो स्वच्छ स्थान को गंदा करने की आदत मिट जाय। आँगन की स्वच्छता से ही घर के लोगों की सफ़ाई और टीपटाप का पता चल जाता है।

आँगन की सफ़ाई जब तक होगी, तब तक घर के सब लोग, छोटे छोटे बच्चे भी, अपने अपने बिस्तरे से उठ बैठेंगे। इसके बाद नौकर का यह काम होगा कि, घर का मालिक जिस कमरे में बैठता हो, उसको पहले साफ़ कर दे, जिससे उसके कार्य करने में बाधा न हो। इस स्थान की सफ़ाई करते समय नौकर को चाहिए

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कि, उस कमरे के सब दरवाज़े और खिड़कियाँ इत्यादि खोल दे, और ऐसा प्रबन्ध करे कि वे हवा से बन्द न होने पावें। कमरा साफ़ करने के बाद वहाँ के काग़ज़-पत्र, पुस्तकें और अन्य सामान पोंछ कर जहाँ के तहाँ पूर्ववत् रख दे। अनाड़ी नौकर, अपने अव्यवस्थितपन के कारण, कमरे का सामान और काग़ज़-पत्र इधर-उधर कर देते हैं। इससे मालिक को बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। कुर्सी, टेबल, अलमारी इत्यादि लकड़ी का सामान रोज़ का रोज़ पोंछकर साफ़ करना चाहिए। मालिक के बैठने का कमरा प्रायः घर का मुख्य स्थान होता है। इसलिए उसमें पुस्तकें काग़ज़-पत्र, काठ का सामान, शीशे, तसवीरें, शीशे के अन्य सामान, दरियाँ, ग़लीचे, गद्दियाँ, मसनदें, इत्यादि सभी सामान होता है। इस सामान को झाड़-पोंछकर किस प्रकार साफ़ किया जाय, इसका ज्ञान नौकर को अवश्य होना चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि इस प्रकार से सामान इत्यादि साफ़ करने में समय अधिक लगेगा, इसलिए यदि सुबह अवकाश न मिले, तो अन्य किसी समय, जब मालिक बाहर जावे, करना चाहिए। भिन्न भिन्न सामान किस तरह से साफ करना चाहिए, इसका वर्णन अन्यत्र दिया गया है। जिन कमरों में दरियाँ इत्यादि बिछा कर उनके ऊपर मेज़, कुर्सी, कोच, अलमारियाँ इत्यादि लगाई जाती हैं, उनका साफ करना कठिन होता है। परन्तु उनके स्वच्छ करने में भी आलस नहीं करना चाहिए। इस प्रकार के कमरों को साफ़ करने के लिए बारीक रेशे की झाड़ू का उपयोग करना चाहिए। खजूर, सींक, ताड़ इत्यादि की झाड़ू का उपयोग

Library
Srinagar.
Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

करना अच्छा है। बड़े बड़े ब्रशों का भी उपयोग किया जा सकता है। झाड़ते समय धूल उड़कर सामान के ऊपर जम जाती है। इस लिए जिन कमरों में दरी, जाज़िम इत्यादि का फ़र्श न बिछा हो, वहां झाड़ने के पहले पानी छिड़क लेना चाहिए। परन्तु जिन कमरों में जाज़िम या दरी बिछी हो, उनमें उतरी हुई चाय की पत्तियां पानी में भिगोकर पहले फैला देना चाहिए, अथवा रद्दी काग़ज़ के छोटे छोटे टुकड़े पानी में भिगो कर उनको फैलाना चाहिए। यह भी यदि न हो सके, तो घास को पानी में भिगोकर फिर उसके छोटे छोटे टुकड़े काटकर फ़र्श पर फैलाना चाहिए। ऐसा करने से धूल गीली चाय की पत्तियों, काग़ज़ के टुकड़ों अथवा कटी हुई घास में चिपक जाती है; और फिर कमरे को साफ करने से धूल नहीं उड़ती। इसके सिवाय यह भी मालूम होता जाता है कि, कहां झाड़ू पड़ी है और कहां नहीं पड़ी। एक ओर से सब पत्तियाँ साफ होती जाती हैं, और साथ ही कमरा भी साफ होता जाता है। परन्तु चाय की पत्तियां बिछाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उनमें चाय का अंश बाकी न रहने पावे, अन्यथा दरी या जाज़िम पर दाग़ पड़ जाने की सम्भावना है। चाय की पत्तियां बिछाने की चाल विलायत में है। काग़ज़ का भीगा हुआ चूरा बिछाने की प्रणाली अमेरिका में है, और घास का गीला चूरा बिछाकर कमरा साफ़ करने की चाल आस्ट्रेलिया में है। अस्तु। उपर्युक्त रीति से कमरा साफ़ करने के बाद सब कूड़ा-कचरा ब्रश से टीन की टोकरी में उठाकर बाहर फेंक देना चाहिए।

दरी और जाज़िम यदि अधिक मैली हो गई हों, तो उनको

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

धुलवा डालना ही ठीक है; परन्तु यदि कहीं कहीं मैल के दाग या धब्बे पड़ गये हों तो गीले कपड़े से रगड़कर पोंछ डालना चाहिए। जिस पानी में कपड़ा गीला किया जावे, उसमें थोड़ा सज्जीखार डाल लेने से दरी या जाजिम का रंग बिलकुल नवीन सा निकल आवेगा।

जिन कमरों के फ़र्श में टाइल्ज़ लगे होते हैं, उनको पानी में कभी कभी थोड़ा सा मिट्टी का तेल डालकर धोना चाहिए। इससे खूब चमक उठते हैं। चार सेर गरम पानी में एक बड़ा चम्मच मिट्टी का तेल डालकर खिड़कियों और शीशों को धोने से उनमें खूब चमक आ जाती है।

नाबदान और मोरियों इत्यादि की सफ़ाई—घर के काम-काज का गन्दा पानी, कूड़ा-कचरा और बरसात का पानी, इत्यादि की व्यवस्था जैसी करनी चाहिए, वैसी प्रायः बहुत कम गृहस्थ करते हैं। आम तौर पर लोगों का प्रायः यही ख्याल है कि, घर का गन्दा पानी जहाँ एक बार दीवाल के बाहर निकल गया कि बस हमारा कर्तव्य समाप्त हुआ। सर्व-साधारण लोग अपने घर की दीवाल में कहीं एक छेद कर देते हैं, और उसी से घर का गन्दा पानी निकलता है। इसी तरह से प्रायः वे लोग यह भी समझते हैं कि, अपने घर का कूड़ा-कचरा निकालकर अपने घर की सीमा से बाहर किसी दूसरे की सीमा में डाल देने से ही हमारे घर की सफ़ाई हो गई। परन्तु ऐसा करना न तो वैयक्तिक दृष्टि से हित-कर है, और सार्वजनिक आरोग्य की दृष्टि से तो किसी प्रकार

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

भी हितकर नहीं है। रसोई से जूठा बचा हुआ अन्न, गन्दा पानी, शाक-भाजी के डंठल, जूठे दोने और पत्तल, तथा इसी प्रकार का और भी घर का गन्दा कूड़ा-कचरा चाहे घर के भीतर बना रहे, अथवा दीवाल के बाहर कहीं डाल दिया जाय, दोनों दशाओं में उसका परिणाम एक ही होगा। गन्दे पानी और कूड़े-कचरे का जब तक कोई उचित प्रबन्ध न किया जाय, तब तक उससे होनेवाली बुराइयों का उत्तरदायित्व घर के मालिक और मालकिन पर अवश्य ही रहेगा। गन्दे पदार्थों के सड़ने से जो वायु दूषित होती है, वह घर के बाहर से भी घर के लोगों की आरोग्यता खराब करती है। इसके सिवाय अपने घर की गन्दगी अपने पड़ोसी के घर की सीमा में फेंक देना भी अनुचित कार्य है। किसी दृष्टि से भी देखा जाय, घर की गन्दगी का समुचित प्रबन्ध करना प्रत्येक गृहस्थ का कर्तव्य है। घर की गन्दगी चार प्रकार से उत्पन्न होती है :—

(१) प्राणियों की सांस और शरीर के असंख्य छिद्रों से निकलनेवाली बुरी हवा।

(२) थूक, बलग़म, नासिका का मैल, पसीना, कूड़ा-कचरा, सड़ा-गला अन्न, शाक-भाजी के डंठल, राख, जूठे पत्तल, इत्यादि।

(३) मल, मूत्र, इत्यादि।

(४) बरसात का गँदला पानी।

इनमें से तीसरे प्रकार की गन्दगी की सफ़ाई का वर्णन अलग किया गया है। यहाँ पर शेष तीन बातों का वर्णन किया जाता है। सांस और शरीर के छिद्रों से जो गन्दगी निकलती है, वह शरीर की

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

आरोग्यता ठीक रखने से कम हो सकती है। पाचन-क्रिया यदि ठीक रहे, और मलमूत्र-विसर्जन ठीक समय पर होता रहे, तो शरीर से बुरी हवा अधिक नहीं निकलेगी।

दूसरे प्रकार के गन्दे पदार्थ जहां-तहां न फेंक देना चाहिए; बल्कि घर के बाहरी खलँगे में टीन या लोहे की एक सन्दूक रखकर उसी में डालते जाना चाहिए। यह ध्यान में रहे कि गीला और सूखा कूड़ा-कचरा मिलकर सड़ांध पैदा करता है। इसलिए पेटी का कचरा रोज़ का रोज़ साफ़ करवा कर वस्ती के बाहर फेंक देनी चाहिए। अथवा म्युनिसिपैलिटी की सन्दूकें, जो सड़कों पर लगा रहती हैं, उनमें डलवा देना चाहिए। कूड़े की सन्दूकें घर में लगाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

(१) घर की दीवाल से सन्दूक कम से कम छै फीट के अन्तर पर रहे।

(२) सन्दूक इतनी ही भारी होनी चाहिए कि एक आदमी उसको सहज में उठा सके।

(३) सन्दूक ऐसी जगह रखी जाय कि उस पर वर्षा का अथवा और किसी प्रकार का भी पानी न गिरे।

(४) सन्दूक अन्दर से चिकनी अथवा कलई की हुई हो; और ऐसी हो कि उसमें गन्दगी जमने न पावे। आकार गोल बालटी के सदृश हो, तो अच्छा।

(५) सन्दूक के बाहर कूड़ा न गिरने पावे।

घर के काम-काज का गन्दा पानी बाहर निकालने के लिए भी प्रायः हमारे घरों में उचित प्रबन्ध नहीं होता। देहात के घरों में

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

भी हितकर नहीं है। रसोई से जूठा बचा हुआ अन्न, गन्दा पानी, शाक-भाजी के डंठल, जूठे दोने और पत्तल, तथा इसी प्रकार का और भी घर का गन्दा कूड़ा-कचरा चाहे घर के भीतर बना रहे, अथवा दीवाल के बाहर कहीं डाल दिया जाय, दोनों दशाओं में उसका परिणाम एक ही होगा। गन्दे पानी और कूड़े-कचरे का जब तक कोई उचित प्रबन्ध न किया जाय, तब तक उससे होनेवाली बुराइयों का उत्तरदायित्व घर के मालिक और मालकिन पर अवश्य ही रहेगा। गन्दे पदार्थों के सड़ने से जो वायु दूषित होती है, वह घर के बाहर से भी घर के लोगों की आरोग्यता खराब करती है। इसके सिवाय अपने घर की गन्दगी अपने पड़ोसी के घर की सीमा में फेंक देना भी अनुचित कार्य है। किसी दृष्टि से भी देखा जाय, घर की गन्दगी का समुचित प्रबन्ध करना प्रत्येक गृहस्थ का कर्तव्य है। घर की गन्दगी चार प्रकार से उत्पन्न होती है :—

(१) प्राणियों की सांस और शरीर के असंख्य छिद्रों से निकलनेवाली बुरी हवा।

(२) थूक, बलग़म, नासिका का मैल, पसीना, कूड़ा-कचरा, सड़ा-गला अन्न, शाक-भाजी के डंठल, राख, जूठे पत्तल, इत्यादि।

(३) मल, मूत्र, इत्यादि।

(४) बरसात का गँदला पानी।

इनमें से तीसरे प्रकार की गन्दगी की सफ़ाई का वर्णन अलग किया गया है। यहाँ पर शेष तीन बातों का वर्णन किया जाता है। सांस और शरीर के छिद्रों से जो गन्दगी निकलती है, वह शरीर की

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

आरोग्यता ठीक रखने से कम हो सकती है। पाचन-क्रिया यदि ठीक रहे, और मलमूत्र-विसर्जन ठीक समय पर होता रहे, तो शरीर से बुरी हवा अधिक नहीं निकलेगी।

दूसरे प्रकार के गन्दे पदार्थ जहां-तहां न फेंक देना चाहिए; बल्कि घर के बाहरी खलँगे में टीन या लोहे की एक सन्दूक रखकर उसी में डालते जाना चाहिए। यह ध्यान में रहे कि गीला और सूखा कूड़ा-कचरा मिलकर सड़ांध पैदा करता है। इसलिए पेटी का कचरा रोज़ का रोज़ साफ़ करवा कर बस्ती के बाहर फेंक देनी चाहिए। अथवा म्युनिसिपैलिटी की सन्दूकें, जो सड़कों पर लगा रहती हैं, उनमें डलवा देना चाहिए। कूड़े की सन्दूकें घर में लगाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

(१) घर की दीवाल से सन्दूक कम से कम छै फीट के अन्तर पर रहे।

(२) सन्दूक इतनी ही भारी होनी चाहिए कि एक आदमी उसको सहज में उठा सके।

(३) सन्दूक ऐसी जगह रखी जाय कि उस पर वर्षा का अथवा और किसी प्रकार का भी पानी न गिरे।

(४) सन्दूक अन्दर से चिकनी अथवा कलई की हुई हो; और ऐसी हो कि उसमें गन्दगी जमने न पावे। आकार गोल बालटी के सदृश हो, तो अच्छा।

(५) सन्दूक के बाहर कूड़ा न गिरने पावे।

घर के काम-काज का गन्दा पानी बाहर निकालने के लिए भी प्रायः हमारे घरों में उचित प्रबन्ध नहीं होता। देहात के घरों में

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

नाबदान होते हैं, उनकी सफ़ाई का कोई प्रबन्ध नहीं रहता। कई शहरों में भी म्युनिसिपैलिटियों का प्रबन्ध इतना ख़राब है कि गृहस्थियों का गन्दा पानी। घरों में या बस्ती में ही बाहर सड़ा करता है' जिससे वायु अत्यन्त दूषित हो जाती है। मलेरिया और हैजा के समान भयंकर रोगों में हज़ारों मनुष्य मर जाते हैं। भारतवर्ष में काश्मीर 'भूस्वर्ग' कहा जाता है; पर उसकी राजधानी श्रीनगर के समान शहर को गन्दा देखकर अत्यन्त दुःख होता है। भारतवर्ष में बहुत ही कम नगर अथवा गाँव होंगे, जहाँ सार्वजनिक स्वच्छता और गृहस्थियों की स्वच्छता की ओर लोगों का ध्यान होगा। कुछ लोग तो अपनी ग़रीबी के कारण घर का गन्दा पानी बाहर निकालने का उचित प्रबन्ध नहीं कर सकते; और कुछ लोग, जो धनवान् हैं, वे इस विषय में लापरवाही करते हैं। म्युनिसिपैलिटियों और डिस्ट्रिक्ट बोर्डों के अधिकारी भी अपने प्रमाद और स्वार्थ में मत्त रह कर सार्वजनिक स्वच्छता की ओर ध्यान नहीं देते।

अस्तु। इस पुस्तक का सम्बन्ध तो विशेष कर गृहस्थाश्रमी लोगों से है। अतएव हम यहाँ पर सिर्फ यही चर्चा करेंगे कि, गृहस्थ लोग अपने घर के गन्दे पानी को बाहर निकालने का क्या प्रबन्ध कर सकते हैं। वास्तव में प्रत्येक गृहस्थ को लोहे अथवा मिट्टी के नलों के द्वारा ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि घर का गन्दा पानी घर में ही न सोखकर बाहर एक स्थान में जमा हो जाय। इसके लिए ईंट और पत्थर का मोरियाँ बनाने से काम नहीं चलता; क्योंकि इनकी जुड़ाई ठीक न होने के कारण सधियों से गन्दा पानी जहाँ का तहाँ सोखते रहता है। लोहे और मिट्टी के

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

नलों का उपयोग करने से ऐसी त्रुटि नहीं हो सकती। प्रत्येक घर में पानी डालने, बर्तन धोने, स्नान करने, हाथ-पैर धोने इत्यादि के लिए एक ख़ास स्थान होना चाहिए। बहुत सी गृहस्थियों में देखा गया है कि घर के लोग चाहे जहाँ बैठकर उपर्युक्त कार्य करने लगते हैं। घर में अथवा घर के आसपास चाहे जहाँ पेशाब के लिए बैठ जाते हैं। मनमानी जगह में पान या तम्बाकू खाकर थूकते रहते हैं। नाक या मुँह से बलग़म निकालकर थूंक देते हैं, हुक्का या चिलम से गन्दा करते हैं, जूठे हाथ या मुँह धोकर कुल्ला करने लगते हैं। इस प्रकार की गन्दी आदतें, आरोग्यता की दृष्टि से, बहुत ही हानिकारक हैं। गन्दे पदार्थ पृथ्वी में समाकर रोगों के बीज उत्पन्न करते हैं। मक्खी, मच्छड़, पिस्सू इत्यादि जहरीले जन्तु, जो रोगों को फैलाते हैं, इसी गन्दगी के कारण घरों और बस्तियों में बढ़ते रहते हैं। इसलिए घर का गन्दा पानी नलों के द्वारा निकालकर बस्ती के बाहर मुख्य मोरी में गिराना चाहिए। जहाँ नलों और मोरियों का प्रबन्ध न हो, वहाँ प्रतिदिन गन्दे पानी को निकलवाकर बस्ती के बाहर खेतों में डलवाते रहना चाहिए घर के नाबदान भी प्रति दिन धुलकर साफ होने चाहिए।

घर की मोरी के नल और समस्त बस्ती की मुख्य मोरी की रचना कैसी होनी चाहिए, इस विषय में नीचे कुछ सूचनाएं दी जाती हैं:—

(१) मुख्य मोरी की अपेक्षा घरों के नल ऊँचाई पर होने चाहिएं, जिससे घर की गन्दगी एकदम मोरी में बह जावे।

(२) घर की मोरी का सार्वजनिक मोरी से सीधा सम्बन्धन

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

रखना चाहिए। अन्यथा मुख्य मोरी की गन्दी हवा घरों की मोरी में आकर गन्दगी फैलावेगी। इसलिए घर की मोरी को मुख्य मोरी से मिलाते हुए अँगरेज़ी के यू (U) अक्षर की भाँति नली की रचना करनी चाहिए।

(३) जिस जगह यू अक्षर की भाँति नल घुमाया जाय, उस जगह नली लगाकर ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए, जिससे अपने घर की सीमा से ही अपनी मोरी में खुली हवा खूब प्रविष्ट होती रहे।

(४) नल और नालियों की जुड़ाई इस प्रकार की हो कि, सन्धियों से पानी बाहर न निकलने पावे।

लिपाई-पोताई—कच्चे घरों की कच्ची फर्श को गौ के गोबर से समय समय पर लीपते रहना चाहिए। गौ के गोबर में भी रोग के जन्तुओं को नाश करने की शक्ति होती है। दीवालों को चूने से पुतवाना चाहिए। सफेदी करते रहने से घर के अन्दर प्रकाश अच्छा रहता है; और चूने से भी रोग के जन्तु नाश होते हैं।

छत और दीवालों में मकड़ी के जाले लग जाते हैं, उनकी सफाई भी आवश्यक है। धुएँ से मकान काला न होने पावे, इस लिए धुएँ के बाहर निकल जाने का प्रबन्ध घर में अवश्य रखना चाहिए। भीतर-बाहर सब प्रकार से घर की सफाई रखने से रोग होने की सम्भावना बहुत कम रहेगी।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

तीसरा अध्याय

वायु का प्रबन्ध

वायु ही प्राणियों का प्राण है। जिस प्रकार मछली पानी के बिना तड़पकर मर जाती है, उसी प्रकार यदि प्राणी को एक क्षण भी वायु न मिले, तो उसका जीवन असम्भव हो जाय। वायु में मुख्य तत्व दो हैं। एक आक्सिजन अर्थात् प्राणप्रद वायु और दूसरा नाइट्रोजन अर्थात् मांसपोषक वायु। नाइट्रोजन वायु आक्सिजन की तेजी को कम करती है; और भोजन इत्यादि में सम्मिलित होकर मांस का पोषण करती है। एक तत्व कार्बन भी है। हीरा शुद्ध कार्बन है; और कोयला अशुद्ध कार्बन। कार्बन और आक्सिजन के मिलने से कारबोनिक एसिड गैस बनती है। जिस शुद्ध हवा में हम सांस लेते हैं, उसमें एक भाग आक्सिजन और चार भाग नाइट्रोजन रहता है। हम पहले कह चुके हैं कि, आक्सिजन प्राणप्रद वायु है; परन्तु वह इतनी तेज है कि यदि उसका बहुत अधिक अंश वायु में रहे, तो ताप की अधिकता के कारण प्राणियों का जीवन असम्भव हो जाय। इसी कारण प्रकृति ने उसमें चार भाग नाइट्रोजन के मिलाकर हमारे लिए उपयोगी बनाया है।

हम ऊपर यह भी बतला चुके हैं कि आक्सिजन वायु कार्बन के साथ मिलकर एक तीसरी अशुद्ध हवा, अर्थात् "कार्बोनिक एसिड गैस" पैदा करती है; प्राणियों के शरीर में जो कार्बन होता है, उसमें

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

ताप पहुँचाकर आक्सिजन बराबर उक्त दूषित वायु उत्पन्न किया करता है; और यही वायु सब जीवों तथा पौधों से भी बराबर निकला करती है। अन्तर इतना है कि प्राणी रात-दिन आक्सिजन खींचते और दूषित वायु छोड़ते हैं; किन्तु पौधे दिन को आक्सिजन छोड़ते और दूषित वायु ग्रहण करते हैं; तथा रात को दूषित वायु छोड़ते और शुद्ध वायु ग्रहण करते हैं। आग के जलने में तो सदैव ही आक्सिजन खर्च होता है और दूषित वायु पैदा होती है। परन्तु आग की गर्मी में वह गुण भी मौजूद है कि जो दूषित वायु को पतला करके उसके दूषण को मिटा देता है; और यदि उसमें उत्तम ओषधियों तथा पुष्टिकारक पदार्थों का हवन किया जाय; तो उनके तत्व वायुरूप में मिलकर प्राणियों के लिए आरोग्यवर्धक तथा पुष्टिकारक होते हैं। वायु और अग्नि को इसी कारण हमारे धर्म में देवता मानकर यज्ञ का विधान किया गया है। अस्तु।

उपर्युक्त विवेचना से यह सिद्ध है कि हमारे लिए आक्सिजन से मिली हुई शुद्ध वायु की अत्यन्त आवश्यकता है। जिस वायु में आक्सिजन का भाग कम है; और कार्बोनिक एसिड गैस, यानी दूषित वायु विशेष है, वह वायु हमारी आरोग्यता के लिए हानि-कारक है। केवल हानिकारक ही नहीं, बल्कि यदि आक्सिजन का भाग बिलकुल न रहे, या बहुत ही घट जाय, तो मृत्यु का कारण भी है। ऐसी बहुत सी घटनाएं देखी या सुनी गई हैं कि जब आक्सिजन या विशुद्ध वायु के अभाव में मनुष्यों का दम घुट गया है और उनकी मृत्यु हो गई है। कलकत्ते की कालकोठरी का किस्सा प्रसिद्ध है, जिसमें १४६ अङ्गरेज एक ही कोठरी में बन्द कर दिये

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

गये थे; और सुबह केवल २३ मनुष्य लड़खड़ाते हुए बाहर निकले थे, बाकी सब मर गये थे। कारण क्या था ? यही कि उन मनुष्यों की सांस तथा रोमरन्ध्रों से दूषित वायु तो बहुत सी निकली; पर आक्सिजन या विशुद्ध वायु उनको बिलकुल नहीं मिली। अक्सर ऐसा भी सुना गया है कि किसी छोटी सी बन्द कोठरी में कुछ मनुष्य रात को आग जलाकर सो गये; और सुबह मृत पाये गये। कारण यही हुआ कि मनुष्यों की सांस से और आग के जलने से कोठरी के भीतर का आक्सिज़न खर्च हो गया, और दूषित वायु भर गई, जिससे उनका प्राणान्त हो गया।

इसलिए गृहस्थों को चाहिए कि अपने घर में रात-दिन शुद्ध हवा के आने-जाने का प्रबन्ध रखें। किसी एक ही कमरे में चिराग या आग जलाकर बहुत से मनुष्य न सोयें। रात को कमरे की खिड़कियां बराबर खुली रखें। जहां तक हो सके, चौबीस घंटा स्त्री, पुरुष, बच्चे, सब खुली हवा में रहें। खुली हवा के समान लाभदायक पदार्थ संसार में और कोई नहीं है। खुली हवा में रोग के जन्तुओं के मारने की अपूर्व शक्ति होती है। एक बार, जब मैं आगरे में था, रहने के लिए मकान खोज रहा था। एक मकान देखने को गया, तो चतुर मालिक मकान ने कहा कि "महाराज, दस रुपये महीने का घी आप न खाइये; और इस मकान में आप रहिये।" उसका कहना सच था; क्योंकि वह मकान बहुत ही साफ़, सुन्दर, खुला और हवादार था।

शहरों में प्रायः बस्ती इतनी घनी होती है कि शुद्ध वायु बहुत कम मिलती है। इसलिए शहर के रहनेवालों को अपने बाल-बच्चों

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

के साथ शाम-सुबह दो-एक घंटे के लिए बाहर मैदान में वायु-सेवन के लिए अवश्य निकलना चाहिए। परदे की प्रथा के कारण हमारे घरों की स्त्रियों को शुद्ध और खुली हवा बहुत ही कम मिलती है; और इसी कारण हम लोगों की स्त्रियाँ क्षय इत्यादि रोगों से विशेष ग्रस्त रहती हैं; और स्त्रियों तथा बच्चों की मृत्यु-संख्या भी विशेष है। यह हमारी जाति के दुर्भाग्य का लक्षण है।

चैत्र, कार्तिक, इत्यादि के महीनों में, जब ऋतु का परिवर्तन होता है, जल और वायु स्वाभाविक ही दूषित हो जाते हैं, ऐसे अवसरों पर हमारे पूर्वजों ने धर्मकृत्यों के साथ विशेषरूप से होम और हवन करने का विधान किया है; पर हम अपनी मूर्खता, दरिद्रता और स्वार्थ-बुद्धि के कारण आज-कल उन धर्म-कार्यों से मुख मोड़ बैठे हैं। इसी से प्लेग, इन्फ्लूएन्जा, हैजा, मलेरिया, चेचक इत्यादि महामारियों ने हमारे घरों में अड्डा जमा रखा है। एक ओर तो हमने धर्मकृत्यों को छोड़ दिया है; और दूसरी ओर अपने नित्य के व्यवहारों से गन्दगी बढ़ाते ही रहते हैं, फिर क्यों न हम बीमारियों के शिकार बनें! अब तो प्रत्येक कुटुम्ब को चेतना चाहिए; और अपने आचार-व्यवहार से वायु, जल और अन्न की शुद्धि करते हुए अपने तथा अपने देशभाइयों के स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चौथा अध्याय

शौचकूप और शौच-क्रिया

शौच जाने का स्थान, जहाँ तक हो सके, घर से दूर होना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि शहरों में घर के अन्दर ही एक कोने में शौचकूप, यानी टट्टी या संडास, बना देते हैं। कभी कभी तो यह स्थान रसोई-घर के पास भी पड़ जाता है। इससे रह-रह-कर टट्टी की बदबू हवा के झोंकों के साथ घर भर में फैलती रहती है। अतएव इस प्रकार से घर के अन्दर ही टट्टी रखने की चाल बहुत ही हानिकारक है।

प्राचीनकाल में हमारे देश में शहरों और कस्बों की बस्ती आज-कल की तरह घनी नहीं थी; और बस्ती से दूर जंगलों में शौच जाने की प्रथा थी। पर जब से हमारे घरों में परदे की प्रथा प्रचलित हुई; और घनी आबादी के बड़े बड़े शहर बस गये, तब से घर के अन्दर ही शौचकूप बनाने का रिवाज पड़ गया। पहले तो शौचकूप सचमुच ही, बहुत गहरे कुएं के आकार के, जमीन में खोदे जाते थे, और उनमें समय समय पर नमक डालते रहते थे, जिससे मैला अन्दर ही अन्दर गलकर मिट्टी होता जाता था। मेहतरों के कमाने की ज़रूरत नहीं पड़ती थी। इस प्रकार के शौच-कूपों का उपयोग अब तक कहीं कहीं देखा जाता है। स्वच्छता की दृष्टि से यह प्रणाली अच्छी थी।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

परन्तु अब तो शहरों और कस्बों में, प्रत्येक घर में, टट्टी रखने की प्रथा अनिवार्य हो गई; और ये टट्टियां प्रायः ज़मीन के ऊपर ही होती हैं। मेहतरों के कमाने का तरीका भी बहुत ही घृणोत्पादक और दुर्गन्ध फैलानेवाला है।

देहातों में और भी बुरी हालत है। वहाँ के लोग बस्ती के पास ही आसपास खेतों में शौच जाते हैं; और अक्सर गाँव के बीच खँडहरों में अथवा घूरों के ऊपर भी लोग पाखाने जाते हैं। नावदानों की सफ़ाई का भी कोई प्रबन्ध नहीं रहता। बरसात में तो ऐसी सड़ांध उड़ती है कि हैजा और मलेरिया फूट निकलता है। इसलिए शहरों और देहातों में, सब जगह, टट्टी-पेशाब और नाबदानों का अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए।

हम पहले ही कह चुके हैं कि शौचकूप घर से बाहर की ओर एक तरफ हो; और उसकी नाली बाहर ही बाहर बस्ती की नाली में मिली हुई हो। शौचकूप की रचना इस प्रकार की हो कि आबदस्त लेते समय पानी उसमें न गिरे; क्योंकि शौचकूप के अन्दर मूत्र अथवा जल गिरने से मैला जल्दी सड़ने लगता है; और उसकी दुर्गन्ध वायु में फैलकर उसको दूषित कर देती है। अँगरेजी सभ्यता के अभिमानी कई लोगों का ऐसा भी विचार है कि शौच के समय पानी से आबदस्त न लेकर यदि अँगरेजी ढंग के विशिष्ट कागज का उपयोग किया जाय, तो विशेष लाभ होगा। निस्सन्देह अङ्गरेजी ढंग का जो विशेष काग़ज़ इस कार्य के लिए आता है, उससे शौच के बाद बहुत कुछ सफ़ाई हो जाती है; पर हमारे देश में, स्वच्छता का धर्म से सम्बन्ध होने के कारण, इस प्रणाली का जनता में प्रचार

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

नहीं हो सकता, और न हमको ऐसा अभीष्ट है। इसके मुख्य मुख्य कारण इस प्रकार हैं:—

(१) इङ्गलैण्ड के समान शीत-प्रधान देशों में शायद पानी का बार बार उपयोग करने से शीत के उपद्रव का भय होगा, और इसी कारण शायद वहाँ के लोगों ने इस कार्य के लिए पानी का निषेध किया होगा। परन्तु हमारा देश उष्ण-प्रधान है। इसलिए यहाँ वैसा करने की कोई आवश्यकता नहीं।

(२) कोरे कागज से मल का पूरा पूरा अंश भली भांति स्वच्छ नहीं किया जा सकता। चाहे वह बहुत सूक्ष्मरूप में ही क्यों न रह जाता हो; पर यह बात हमारे धर्म के विरुद्ध है। इसलिए हम उसका ग्रहण नहीं कर सकते।

(३) हमारे देश में पानी का इतना आधिक्य है कि हम उसको चाहे जितना खर्च करें, कोई कठिनाई नहीं है। इसके सिवाय मल साफ करने का विलायती कागज इस्तेमाल करने से एक खर्च और बढ़ जायगा। अर्थात् यह बात हमारे देश के लिए सुविधाजनक भी नहीं है।

कुछ लोगों का ऐसा भी ख्याल है कि इस कागज से मल साफ कर डालने के बाद पानी से आबदस्त लेने से शुद्धि अच्छी होती है। और हमारे देश के बहुत से लोग, जो साहबी ठाट से रहते हैं, ऐसा करते भी हैं, पर हमारी सम्मति में ऐसा करना आवश्यक नहीं है। क्योंकि कागज की जगह मिट्टी के ढेलों से प्रथम काम लेकर फिर जल से शुद्धि कर लेने से और भी अधिक पवित्रता होती है। ऐसा करने से मल के हाथ में लगने की कोई सम्भावना नहीं रहती, और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पुरानी चाल के बहुत से लोग आबदस्त लेने के पहले इसी प्रकार मृत्तिका का उपयोग कर लेते हैं। मिट्टी में कागज से भी अधिक मल को सोखने और स्वच्छ करने की शक्ति मौजूद है, फिर उसके ऊपर जल का उपयोग करने से और भी स्वच्छता आ जाती है, और उँगलियों में मल के स्पर्श होने का भी भय नहीं रहता।

कुछ भी हो, शौच के समय यह अवश्य ध्यान में रखना चाहिए कि पानी और मल एक स्थान पर न मिलने पावें। परन्तु यह तभी हो सकता है कि जब पेशाब या आबदस्त के पानी के गिरने का स्थान शौचकूप से कम से कम डेढ़ फुट के अन्तर पर हो। घर के बच्चों तक को इस बात की शिक्षा होना चाहिए कि वे पेशाब या आबदस्त का पानी शौच-कूप के अन्दर न गिरने दें।

शौच जाने के बाद मल के ऊपर राख अथवा सूखी मिट्टी डाल देने की चाल भी अच्छी है। इससे मल के परमाणुओं का पृथक्करण नहीं होने पाता। अतएव दुर्गन्ध नहीं फैलती। मल को बिलकुल खुला रखना ठीक नहीं। उसको राख अथवा धूल से अवश्य ढक देना चाहिए।

यदि सम्भव हो, तो शौच-कूप और पेशाब का स्थान प्रति दिन पानी से धुलाकर फिनायल डलवा देना चाहिए। छत के ऊपर यदि पक्की संडास हो, तो उसमें सफाई अच्छी रहती है; परन्तु यदि ज़मीन पर ही, घर के नीचे के हिस्से में, शौच-कूप हो, तो उसकी कुर्सी घर से बहुत ऊँची होनी चाहिए। शौच-कूप घर की दीवाल से कम से कम छै फीट के अन्तर पर हो, और उसकी नाली बाहर ही बाहर मुख्य नाली से मिलाई गई हो। हिन्दुस्तान के बड़े बड़े शहरों

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

में अब नवीन चाल के शौच-कूप बढ़ रहे हैं कि जिनमें मल पृथ्वी के अन्दर की मोरी में जाकर गिरता है, और जल के प्रवाह से सदैव स्वच्छ होता रहता है। पर इस प्रकार के शौचकूप बहुत खर्चे से तैयार होते हैं। सब लोग इतना खर्चा नहीं उठा सकते।

पेटी या सन्दूक का शौचकूप भी अच्छा होता है। इसमें एक छिद्रदार सन्दूक के अन्दर चीनी का साफ तसला रखा होता है, और टट्टी जाने के बाद मेहतर उसको तुरन्त साफ कर लेता है। यह काम भी बड़े खर्चे का है। धनवान लोग, जो अपने घर के लिए एक स्वतन्त्र मेहतर नौकर रख सकते हैं, इस पेटिका का इस्तेमाल प्रायः करते हैं। पर सर्व-साधारण के लिए यह सुविधाजनक नहीं है। अतएव यहाँ पर इसका विशेष विचार करने की आवश्यकता नहीं।

पाँचवाँ अध्याय

स्नान और स्नानागार

हमारे शरीर में करोड़ों छोटे छोटे छिद्र हैं। इनके द्वारा शुद्ध वायु अन्दर जाया करती है, और शरीर के भीतर की अशुद्ध हवा बाहर निकला करती है। इन्हीं रोमरन्ध्रों के द्वारा पसीना भी निकलता है। इस प्रकार बराबर हमारे शरीर के विकारी पदार्थ बाहर

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

निकला करते हैं। हम यदि स्नान न करें, बाहर की चमड़ी यदि साफ न रखें, तो उपर्युक्त रोमकूप मैल के जम जाने से बन्द हो जाँयगे, और हमारे शरीर को गन्दगी या विकार बाहर न निकल सकेगा, और न शुद्ध वायु अन्दर जा सकेगी। फलतः हमारी आरोग्यता नष्ट हो जायगी। इसके सिवाय स्नान से एक और भी बड़ा लाभ है। वह यह कि इस से शरीर की उष्णता ठीक रहती है। शरीर को आरोग्य रखने के लिए उसकी स्वाभाविक उष्णता में कमी न आने देना चाहिए। स्नान के द्वारा हम अपने शरीर को चाहे जितनी अधिक उष्णता दे सकते हैं। इससे खून में गर्मी बढ़ती है, और वह शरीर के अन्दर बड़ी तेजी से दौड़ने लगता है। खून की सफाई भी होती है। शरीर हल्का होने लगता है, फुर्ती बढ़ती है, और तबियत साफ हो जाती है। इसलिए प्रति दिन नियमानुसार स्नान करना हमारे धर्म में अनिवार्य बतलाया गया है।

नदी या तालाब के अन्दर पैठकर स्नान करना सर्वोत्तम है। घर में स्नान करना हो, तो खुली जगह में स्नान कभी न करना चाहिए। क्योंकि खुली जगह में स्नान करने से, संकोच के कारण, शरीर के सब अंग-प्रत्यंग स्वच्छ नहीं किये जा सकते। इसलिए घर के एक ओर बन्द कोठरी में स्नान का प्रबन्ध करना चाहिए। इस कोठरी में ऐसी खिड़कियाँ नहीं होनी चाहिएं, जिनसे हवा के झोंके एकदम शरीर में आकर लगें, क्योंकि स्नान करने के बाद रोम-कूप खुल जाते हैं, और खून में गर्मी आ जाती है। ऐसी दशा में एकदम ठंडी हवा शरीर के अन्दर जाने से कभी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कभी सर्दी हो जाने का डर रहता है। नदी और तालाब में भी स्नान करने के बाद एकदम शरीर को मोटे तौलिए या अँगौछे से पोंछ डालना चाहिए, जिससे गीले बदन में ठंडी हवा का असर न होने पावे।

घर के स्नानागार में यदि स्नान करना हो, तो लोटे से नहाने की अपेक्षा किसी ऐसे बड़े बर्तन में नहाना विशेष लाभदायक होगा कि जिसमें सारा शरीर पानी में डूब सके। अङ्गरेज़ी में इसको "टब-बाथ" कहते हैं। इस स्नान से लगभग वही आनन्द प्राप्त हो सकता है; जो नदी या तालाब में नहाने से प्राप्त होता है। स्नान करते समय शरीर का प्रत्येक अङ्ग खूब सावधानी के साथ धोना चाहिए। स्नान का केवल इतना ही तात्पर्य नहीं है कि भोजन के पहले दो-चार लोटे पानी डालकर शरीर को गीला कर लिया जाय; बल्कि स्नान का शरीर की आरोग्यता से घनिष्ट सम्बन्ध है। जो लोग नित्य विधि पूर्वक स्नान नहीं करते, वे आरोग्य कभी नहीं रह सकते। बन्द स्नानागार के अन्दर वस्त्रहीन होकर स्नान करने की चाल बहुत लाभदायक है; क्योंकि इससे शरीर के सब अङ्गों को निस्संकोच होकर स्वच्छ कर सकते हैं। बाल, मुँह, दाँत, बग़ल, हाथ, पैर, नाक, कान और अन्य गुप्त अङ्ग स्नान के समय धीरे धीरे अवश्य साफ़ करने चाहिए।

पाश्चात्य लोगों की देखा-देखी हम लोगों में स्नान के समय साबुन लगाने को चाल चल पड़ी है। अब तो देहाती लोगों के घरों में भी बिलायती साबुन की लाल-पीली बट्टियां खूब प्रचार पा रही हैं। देशी उबटन इत्यादि की परिपाटी बन्द हो रही है। साबुन की ये

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

रंग-बिरंगी बट्टियां देखने में बहुत सुन्दर लगती हैं, और सस्ती भी मिल जाती हैं, परन्तु इनका उपयोग करना आरोग्यता के लिए बहुत ही हानिकारक है; क्योंकि इस साबुन के बनाने में जिस रंग का उपयोग किया जाता है, उसमें प्रायः कुछ विषैलापन अवश्य रहता है, और प्रायः विलायती साबुन में चर्बी भी अवश्य डाली जाती है। इसलिए ऐसे हानिकारक सस्ते साबुन का उपयोग कभी न करना चाहिए।

यदि देशी शुद्ध साबुन मिल सके, तो उसका उपयोग करना बुरा नहीं; परन्तु जहां तक हो सके, सरसों, चिरौंजी, या कडुए तेल से मिश्रित जौ के आटे का उबटन लगाकर शरीर को स्वच्छ करना चाहिए। इस उबटन में सुगन्धित काष्ठादि-ओषधियों का चूर्ण मिला देने से बहुत सुन्दर उबटन तैयार हो सकता है। बालों में साबुन लगाना बहुत ही बुरा है। इससे रूखापन आ जाता है। नमक मिला हुआ दही, या मट्ठा, आँवला, गिरी-तेल-मिश्रित सींकाकाई इत्यादि चीज़ों से सिर के बाल साफ़ करने से बाल काले और मुलायम रेशम की तरह रहते हैं।

आरोग्य मनुष्य को स्नान सदैव ठंढे पानी से ही करना चाहिए। जिनकी प्रकृति निर्बल है, अथवा जो रोगी हैं, वे यदि गुनगुने पानी से स्नान करें, तो अच्छा है। परन्तु बहुत अधिक गरम पानी से स्नान कभी न करना चाहिए; और सिर या मस्तक पर गरम पानी डालना तो बहुत हानिकारक है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

छठवां अध्याय

शयन और शयनागार

शयनागार, अर्थात् सोने का स्थान, जहाँ तक हो सके, मकान की छत पर होना चाहिए; क्योंकि छत पर खुली हवा पर्याप्त रूप में मिल सकती है। सोने के कमरे में दरवाज़े और खिड़कियाँ इस प्रकार की होनी चाहिए कि जिनसे मध्यम प्रकाश आवे; और हवा के झोंके भी ज़ोर से न आ सकें।

एक ही कोठरी में बहुत से मनुष्यों का शयन करना ठीक नहीं है; क्योंकि इससे वायु दूषित हो जाती है। इसलिए, जहाँ तक हो सके, प्रत्येक मनुष्य के सोने का स्थान अलग-अलग होना चाहिए। एक चारपाई पर दो या तीन मनुष्यों का सोना भी ठीक नहीं। हमारे देश में प्राय: स्त्री-पुरुष एक ही चारपाई पर सोते हैं; परन्तु इससे बहुत हानि है। निद्रावस्था में सब प्रकार की गन्दी हवा शरीर के भिन्न भिन्न द्वारों से निकलती रहती है; और पास-पास सोनेवालों की सांस के साथ वही हवा फिर शरीर के अन्दर जाकर स्वास्थ्य को ख़राब करती है। इसके सिवाय काम-विकार भी अनुचित रूप से बाधक होते हैं। इसलिए स्त्री-पुरुष को एक ही बिछौने पर कभी नहीं सोना चाहिए।

ज़मीन पर बिछौना बिछाकर सोना भी अच्छा नहीं। चारपाई या पलँग इत्यादि किसी ऊँचे स्थान पर सोना लाभदायक है। जो

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लोग ब्रह्मचर्य का विशेष रूप से पालन करना चाहते हैं, उनको तख्त के समान किसी कठोर आसन पर सोना चाहिए। मच्छड़ों इत्यादि से बचने के लिए मशहरी का प्रबन्ध होना अच्छा है।

सोने का स्थान शीशे, हन्डे, झाड़-फानूस और चित्रों इत्यादि से सुशोभित करने की चाल अमीर लोगों में है। परन्तु जहाँ तक हो सके, सोने का कमरा बहुत प्रकार के सामान से भरा हुआ न होना चाहिए। बहुत से दीपक भी न जलाना चाहिए। इससे प्राणवायु का नाश होता है; और हवा खराब हो जाती है।

दिन भर शारीरिक और मानसिक परिश्रम करके मनुष्य थक जाता है; और इसलिए रात को निद्रा के द्वारा विश्राम करना उसके लिए आवश्यक है। इस विश्राम से मनुष्य फिर दूसरे दिन काम करने के लिए तरोताज़ा हो जाता है। पूर्ण विश्राम पाने के लिए गहरी निद्रा की आवश्यकता है। दो-तीन घंटे की गहरी निद्रा छै-सात घंटे की हल्की स्वप्न-दूषित निद्रा से अधिक लाभकारी है। गहरी निद्रा आने के लिए व्यायाम और शारीरिक परिश्रम आवश्यक है। जो लोग आवश्यकता से अधिक सोने के लिए चारपाई पर पड़े रहते हैं, उनको गहरी निद्रा का सुख कदापि नहीं मिलता। उनकी नींद बार-बार टूटती रहती है, अथवा उसका अधिकांश भाग स्वप्न में व्यतीत होता है। निद्रा में स्वप्न देखते रहने से मन को पूरा-पूरा आराम नहीं मिलता। इसलिए जो लोग चाहते हैं कि उनको गहरी निद्रा का सुख मिले, उनको निम्नलिखित बातों पर ध्यान रखना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(१) दिन को मानसिक श्रम के अतिरिक्त खुली हवा में भ्रमण अथवा व्यायाम अवश्य किया करें।

(२) सोने के पहले रात को गरिष्ट भोजन कभी न करें। रात को हलका भोजन अधिक लाभदायक है। रात को बहुत पेट भर खा लेने अथवा खाली पेट सोने से गहरी निद्रा नहीं आती। शाम को भोजन यदि जैनियों की तरह सूर्यास्त के पहले कर लिया करें, तो निद्रा अच्छी आवेगी। सोने के पहले चाय, काफी या बहुत गरम गाढ़ा दूध पी लेना भी हितकारक नहीं। जहां तक हो सके, सोने के पहले कोई भी चीज़ खाना-पीना नहीं चाहिए।

(३) गम्भीर निद्रा आने के लिए चित्त की शान्ति भी चाहिए। जो लोग सदैव चिन्तातुर बने रहते हैं, उनको स्वप्न विशेष देख पड़ते हैं। सोने के पहले वाद-विवाद, चिन्ता उत्पन्न करनेवाली बातें, मृत्यु के विषय में चर्चा, भूत-प्रेत की बातें नहीं करनी चाहिएं। ईश्वर-स्तुति, आनन्द की बातें अथवा धार्मिक पुस्तकों का पठन कर के सुख-शान्ति के साथ शयन करना चाहिए।

(४) रात को साढ़े नौ बजे के बाद कभी न जगना चाहिए; और साढ़े चार बजे प्रातःकाल के बाद कभी चारपाई पर पड़े न रहना चाहिए। यही निद्रा लेने का सर्वोत्तम समय है। दिन को कभी न सोना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में दोपहर को घंटे-डेढ़-घंटे आराम किया जा सकता है।

प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन कितने समय सोना चहिए, इस विषय में निश्चित रूप से कुछ नियम निर्धारित करना कठिन है। एक अच्छे वैद्य का कथन है कि दिन-रात के तीन बराबर-बराबर

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

भाग होने चाहिएं। आठ घंटे काम करने के लिए, आठ घंटे आराम करने और सोने के लिए तथा आठ घंटे नहाने-धोने, भोजन करने, कसरत करने इत्यादि फुटकर कामों के लिए। यह समयविभाग उचित जान पड़ता है; और इससे यह तात्पर्य निकलता है कि साधारण स्वस्थ मनुष्य अधिक से अधिक आठ घंटे आराम कर सकता है। इसमें छै या सात घंटे सोना पर्याप्त है। बच्चों को अधिक समय तक सोने की आवश्यकता होती है। चार वर्ष तक के बच्चों के लिए बारह घंटे, सात वर्षवालों को ग्यारह घंटे, नौ वर्षवालों को दस घंटे, चौदह वर्षवालों को नौ घंटे, इक्कीस वर्ष तक के युवकों को आठ घंटे और आगे सात घंटे तक सोना पर्याप्त है।

दिन के पहनने के कपड़े और रात को निद्रा समय के कपड़े अलग-अलग होने चाहिएं। रात के कपड़े विशेष ढीले-ढाले और बहुत सादे होने चाहिएं। उनमें बटन और कड़ेबन्द इत्यादि न होने चाहिएं। उनको प्रति दिन धोना चाहिए। ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों को सुबह चारपाई से उठाकर धूप में डाल देना चाहिए। इससे रात को निकली हुई शरीर की गन्दगी, धूप और हवा लगने से, साफ हो जायगी, और उनमें रोग के जन्तु न उत्पन्न हो सकेंगे।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सातवां अध्याय

भण्डार

घर की जिस कोठरी में हम लोग प्रतिदिन के खाने-पीने की चीज़ें एकत्र कर रखते हैं, उसको "भंडार" कहते हैं। घर का वह भाग रसोई-घर के पास ही होना चाहिए। हम लोगों में भंडार-घर की सफ़ाई की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। किसी अँधेरी कोठरी को, जिसमें हवा और रोशनी बहुत कम जाती है, हम लोग प्रायः भंडार-घर बना देते हैं। इससे अनाज, मसाला, घी, शक्कर, इत्यादि जो पदार्थ भंडार-घर में रहते हैं, प्रायः ख़राब हो जाते हैं। वर्षा ऋतु में सर्दी पाकर बहुत चीज़ें ख़राब हो जाती हैं। इस लिए भंडार-घर में रोशनी, धूप और हवा के आने-जाने का अच्छा प्रबन्ध रहना चाहिए। वर्षा ऋतु में भंडार-घर के सब पदार्थों को समय-समय पर धूप अवश्य दिखलाते रहना चाहिए। इससे दाल, चावल, गेहूं, चना, इत्यादि कोई अनाज ख़राब नहीं होने पाते।

भंडार-घर के सब पदार्थ मिट्टी के ऊँचे ऊँचे चबूतरों पर तख्ते लगाकर रखने चाहिएं। उनमें रोशनी और हवा अवश्य पहुँचती रहे। जो अनाज अधिक तादाद में हों, उनको बोरों में भरकर रखना चाहिए; और प्रत्येक बोरे पर कपड़े के एक चौकोने टुकड़े में पदार्थ का नाम, वजन, माप, ख़रीद की तिथि, इत्यादि आवश्यक बातें लिखकर लगा देना चाहिएं। इस काम के लिए अँग्रेज़ी तरीक़े

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

के लेबल, जिनको "जिब्ज" कहते हैं, बहुत उपयोगी होते हैं। वे चिमड़े काग़ज़ के समान कपड़े के बने होते हैं, और डोरे से बांधने के लिए इनके सिरे पर एक मज़बूत छेद होता है। इनके फटने का डर नहीं रहता है। प्रत्येक बोरे के मुँह पर इनको बांध देना चाहिए; और जितना पदार्थ जिस तिथि को बोरे से निकाला जाय, उसका उल्लेख इस लेबल की पीठ पर करते जाना चाहिए। इससे यह मालूम होता रहेगा कि किस बोरे में कितना पदार्थ था; उसमें से कितना निकाला गया, और कितना बाक़ी रहा।

आजकल पीपों और कनस्टरों में सामान भरकर रखने की चल पड़ गई है। यह चाल भी अच्छी है। परन्तु उन पीपों और कनस्टरों को काले रंग से रँगकर उनमें भरी हुई वस्तुओं का नाम इत्यादि भी लिख देने से विशेष सुविधा होगी और भंडार-घर की शोभा भी बढ़ जायगी।

चींटी, चूहे, घुन, इत्यादि प्राणी भंडार-घर के शत्रु हैं; परन्तु सफ़ाई, रोशनी और हवा का काफ़ी प्रबन्ध रखने से तथा प्रत्येक वस्तु को ढककर रखने से वे प्राणी कोई हानि नहीं पहुँचा सकते। चूहों के बिल समय-समम पर खूब मज़बूती से बन्द करते रहना चाहिए। बिल्ली के पालने से भी चूहों का उपद्रव बहुत-कुछ कम हो जाता है। तारपीन के तेल में भींगे हुए कार्क से चूहों का बिल बन्द करने से भी चूहे भाग जाते हैं। चूहेदान में रोटी के टुकड़े रखकर रात को भंडार-घर में रख दो; और सुबह उसमें फँसे हुए चूहों को जङ्गल में छुड़वा दो।

चींटियाँ और चींटे यदि बहुत तङ्ग करते हों तो इनके बिलों

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

में अनबुझा चूना भरकर उस पर पानी डाल दो; और फिर गरम पानी से धो डालो। अर्क-कपूर, मिट्टी का तेल और तम्बाकू का पानी इनके बिलों में डालने से भी ये दब जाते हैं।

लाल रंग का एक टिड्डा भी भंडार-घर में सर्दी के कारण पैदा हो जाता है। यह टिड्डा कच्ची और पक्की भोजन-सामग्री पर प्राय: आक्रमण करता है। काग़ज और कपड़े भी अकसर खा लेता है। इसका मुख्य इलाज यही है कि ज़मीन में सील और अँधेरे का असर न होने पावे। यदि टिड्डे बहुत हो गये हों, तो ब्लैटोल (Blatol) नामक अँगरेज़ी दवा का प्रयोग करना चाहिए।

पिस्सू, मच्छड़, टांड़े, मक्खी इत्यादि सब जन्तु बहुत हानि-कारक हैं। नीम की पत्तियां, गन्धक और लोबान का धुआं समय-समय पर भांडार-घर के भीतर और बाहर करते रहना चाहिए। इससे उपर्युक्त सब जन्तु भाग जायँगे।

आठवां अध्याय

रसोई-घर

जो लोग धनवान् होते हैं, जिनकी घर-गृहस्थी अच्छी होती है, उनके घर में भोजन बनाने की जगह और भोजन करने की जगह अलग-अलग होती है। परन्तु साधारण में घरों में प्राय: रसोईघर ही लोग भोजन करने के लिए बैठ जाते हैं। यह चाल ठीक नहीं है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अत्यन्त ग़रीबी के कारण यदि भोजन करने का स्थान अलग न रखा जा सके, तो रसोई-घर को अत्यन्त स्वच्छ रखने का प्रबन्ध रखना चाहिए। हाथ-पैर धोये बिना रसोई-घर के अन्दर कभी न जाना चाहिए; क्योंकि पैरों के द्वारा अनेक प्रकार के कीटाणु रसोई-घर में चले जाते हैं। रसोई को पोतने की जो परिपाटी हम लोगों के घरों में प्रचलित है, वह भी प्रशस्त नहीं है। जो कपड़ा पोतने के लिए रखा जाता है, वह बहुत दिन तक काम में लाया जाता है। इस कारण उसमें बहुत से कीड़े पड़ जाते हैं, और दुर्गन्ध भी आने लगती है। इसलिए जहाँ तक हो सके, रसोई का फ़र्श पक्का रखा जाय, जिसको भोजन के बाद पानी से साफ़ धो सकें। यदि कच्चा ही फ़र्श हो, तो उसको पोतने के बाद गोबर से लीप देना चाहिए। गौ का गोबर काम में लाना अच्छा है; क्योंकि इस गोबर में कीटाणुओं के नष्ट करने की अपूर्व शक्ति होती है। पोतने के कपड़े को भी रोज धोकर सुखा लेना चाहिए, जिससे उसमें सड़ाँध न आने पावे।

भोजन करने की जगह भी बहुत साफ़ और स्वच्छ होनी चाहिए। अलग-अलग बैठने के लिए यदि क्यारियां बनी हों, तो भी कोई हानि नहीं; बल्कि सुविधा है; क्योंकि इससे सिर्फ उतनी ही जगह ख़राब होगी, जितने में एक आदमी बैठेगा। भोजन करने का स्थान इस पकार सुशोभित रहना चाहिए कि जिससे भोजन करते समय चित्त प्रसन्न रहे। इस विषय में यदि हम लोग पश्चिमी लोगों का अनुकरण करें तो कुछ अनुचित न होगा। इन लोगों में चाहे कोई गरीब ही कुटुम्ब हो, फिर भी उसके भोजन करने का

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

स्थान इतना सुन्दर, स्वच्छ और मनोहर होता है कि उसको देखकर आश्चर्यचकित होना पड़ता है। हाथ पोंछने के रूमालों को ही लीजिए, कितने स्वच्छ होते हैं। उनकी नित्य नवीन प्रकार की घड़ियां बनाकर मेज़ पर लगा रखते हैं। रोटी के टुकड़े कितने खूबसूरत काटकर तस्तरियों में सजाकर रखते हैं। रोटी के साथ खाने का मक्खन कभी गुलाब के फूल के आकार का, कभी षट्कोणाकृति हीरे के आकार का और कभी अन्य किसी सुन्दर आकार का बनाकर एक छोटी सी तस्तरी में रख देते हैं। नेत्रों के लिए सुन्दर गुलदस्ते जगह-जगह पर मेज़ों पर लगा रखते हैं। फ़र्श सुन्दर, स्वच्छ, दूध के फेन के समान, बिछाते हैं। कमरे की दीवाल भी सुन्दर-सुन्दर नयन-रंजक चित्रों से सजाते हैं। भिन्न-भिन्न आकारों के रंगीन कांचपात्र, बढ़िया शीशे, चित्र-विचित्र दीपक, छोटे-छोटे गमलों में लगे हुए मनोहर और कोमल पौधे, इत्यादि अनेक पदार्थों से भोजनालय को सजाते हैं।

अब उन लोगों के भोजनागारों से अपने यहाँ के रसोई-घरों की तुलना कीजिए। इसमें सन्देह नहीं, पश्चिमी लोगों की आर्थिक दशा हम लोगों से अच्छी है; परन्तु फिर भी अपनी-अपनी सुविधा के अनुकूल स्वच्छता, टीपटाप और सजावट सभी श्रेणी के लोग कर सकते हैं। हम लोगों में तो धनवान् लोगों की रुचि भी ऐसी-ऐसी बातों की ओर बहुत कम है।

रसोई-घर के नौकर

रसोई-घर के नौकरों में दो प्रकार के नौकर मुख्य हैं। एक

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

रसोई बनानेवाले और दूसरे परोसनेवाले। जो लोग धनवान् होते हैं, उनके घर में ब्राह्मण या ब्राह्मणी रसोई बनाने और परोसने का काम करती हैं। परन्तु साधारण या मध्यम स्थिति के लोगों में घर की स्त्रियां स्वयं ही यह काम कर लेती हैं। हमारी सम्मति से तो गृहिणियों को स्वयं ही अपने कुटुम्ब के लिए भोजन बनाना चाहिए; क्योंकि अपने हाथ का बना हुआ भोजन जितना शुद्ध और उत्तम होता है, उतना नौकरों के हाथ का नहीं होता। जो हो, निम्नलिखित बातों का ध्यान प्रत्येक दशा में रखना चाहिए।

रसोई बनानेवाला 'महराज' या 'महराजिन' पाकशास्त्र में निपुण हो। रसोई बनाने में जल्दी कभी न करनी चाहिए। रसोइये लोग प्राय: खूब ईंधन लगाकर भोजन के पदार्थों को जल्दी पकाने का प्रयत्न करते हैं। इस प्रकार जल्दी में पकाये हुए पदार्थों में स्वाद नहीं रहता। नमक-मिर्च, मसाला इत्यादि डालकर भोजन में कृत्रिम स्वाद लाया जाता है। ऐसे पदार्थों के भोजन से मन्दाग्नि इत्यादि रोग हो जाते हैं। इसलिए शान्ति के साथ धीमी आँच पर भोजन पकाना चाहिए।

रसोई बनाने और परोसनेवालों को बहुत पवित्रता और सफ़ाई के साथ रहना चाहिए। प्राय: देखा जाता है कि कितने ही घरों में रसोई बनाने के समय ऐसा कपड़ा पहनते हैं, जो बहुत ही मैला होता है; और उससे दुर्गन्ध आती रहती है। रसोई बनाने की धोती प्राय: अलग रखते हैं। यह धोती यदि ऊनी या रेशमी होती है, तो उसको महीनों और वर्षों तक बिना धोये ही काम में लाते हैं। तेल, घी, हल्दी इत्यादि के दाग उसमें दिखाई देते हैं; और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पसीने के कारण उस वस्त्र से बड़ी दुर्गन्ध आने लगती है। ऐसे वस्त्रों का उपयोग रसोईघर में कभी न होना चाहिए। जिन व्यक्तियों के पसीना अधिक निकलता हो उनको साफ अँगोछे से उसको पोछते रहना चाहिए।

रसोई-घर का स्थान ऐसी जगह न होना चाहिए, जहां किसी प्रकार की भी दुर्गन्ध आती हो। जिस रास्ते से परोसनेवाला भोजन लेकर, भोजन करने की जगह जाय, वह रास्ता भी खूब साफ होना चाहिए। उत्तम तो यही होगा कि भोजन करने की जगह रसोई-घर के पास ही हो।

परोसने के काम में भी बड़ी चतुरता की आवश्यकता होती है। भोजन के पदार्थों में हाथ न डालते हुए, चमचे, करछुल या डौवे से परोसना चाहिए। पदार्थों के बून्द ज़मीन पर न गिरने पावें। थाली या पत्तल में अपनी-अपनी उचित जगह पर ही, प्रत्येक वस्तु परोसी जाय। नम्रता, सभ्यता और टीपटाप, इत्यादि के गुण परोसनेवालों में अवश्य होने चाहिएं।

बड़ी-बड़ी पंक्तियों में परोसते समय पदार्थों के नाम लेकर चिल्लाने की चाल है। परन्तु ऐसा न करके यदि परोसनेवाला उक्त पदार्थ को भोजन करनेवाले के सामने इस प्रकार दिखलाते जाय कि वह अपना अभीष्ट पदार्थ मांग ले, तो विशेष उचित होगा।

भोजन बनाने और परोसने के बर्तन खूब साफ मँजे-धुले हुए होने चाहिएं। खट्टी-मीठी वस्तु फूल, काठ, कांच और पत्थर इत्यादि के बर्तनों में रखना चाहिए। कलईदार बर्तनों का उपयोग करना भी बुरा नहीं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

भोजन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

(१) हाथ-पैर, मुँह इत्यादि धोये बिना भोजन के लिए कभी मत बैठो।

(२) हाथ के नाखूनों के अन्दर मैल न रहने पावे। इनके द्वारा भोजन में रोग के जन्तु चले जाते हैं।

(३) प्रति दिन के धुले स्वच्छ वस्त्र पहनकर भोजन करना चाहिए।

(४) यदि दूसरे के घर में भोजन के लिए गये हों, तो उसके प्रबन्ध में कोई ऐसी त्रुटि न प्रकट करनी चाहिए कि जिससे उसका मन भंग हो जाय।

(५) अपने घर में यदि दूसरे लोग भोजन करने आवें तो उनके पहले स्वयं भोजन नहीं प्रारम्भ करना चाहिए; किन्तु पहले आदर-पूर्वक उनको प्रारम्भ कराकर तब स्वयं प्रारम्भ करना चाहिए।

(६) भोजन करते समय हाथ की सब उँगलियाँ बुरी तरह से न भर लेना चाहिए; और न इस प्रकार भोजन करना चाहिए कि लोग उसे संकोची समझें।

(७) भोजन करने में न तो बहुत शीघ्रता करनी चाहिए; और न बहुत देरी ही करनी चाहिए। मध्यम गति से भोजन करना अच्छा है।

(८) उत्तम पदार्थ पहले दूसरे को परोसना चाहिए। बाद को स्वयं ग्रहण करना चाहिए।

(९) भोजन करते-कराते समय शिष्टाचार की पूर्ण रक्षा करनी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चाहिए । दूसरों से कहना चाहिए कि, "आनन्द-पूर्वक भोजन कीजिए, जल्दी नहीं है।" परन्तु बहुत आग्रह करके इतना भोजन नहीं कराना चाहिए कि, दूसरों को कष्ट हो ।

(१०) भोजन में यदि बाल इत्यादि कोई अमंगल वस्तु निकल आवे, तो उसे चुपके से निकालकर फेंक दे । दूसरे लोग देखने न पावें ।

(११) पत्तल या थाली में इतना भोजन कभी न लेवे कि पीछे से पड़ा रहे । जितना आवश्यक हो, उतना ही ग्रहण करना चाहिए । भोजन-पात्रों को इस प्रकार सानसून न डाले कि देखनेवाले को बुरा लगे ।

(१२) भोजन के अन्त में परमेश्वर और अन्नदाता का उपकार माने और आतिथ्य करनेवाले को मधुर तथा सन्तोषदायक वचनों से तृप्त करे । इस प्रकार का शिष्टाचार-पूर्ण भाषण करे कि जिसमें उसको मालूम हो कि हमारे आतिथ्य से अतिथि को प्रसन्नता हुई है ।

(१३) भोजन के बाद हाथ, मुँह और दाँत अच्छी तरह से साफ़ करना चाहिए ।

बालकों को लड़कपन से ही उपर्युक्त सब बातों का अभ्यास करा देना चाहिए ।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

नवां अध्याय

घर की फुलवाड़ी

धनी लोगों के बँगलों और महलों के आस-पास प्रायः फुलवाड़ी अवश्य होती है; परन्तु निर्धन और साधारण श्रेणी के गृहस्थ भी यदि अपने घर के आसपास या किसी ओर फुलवाड़ी के लिए स्थान रख लिया करें, तो बहुत लाभ हो सकता है। यह फुलवाड़ी सिर्फ शोभा का ही काम नहीं देगी; बल्कि इसके कारण घर के लोगों को शुद्ध वायु भी मिलेगी; और उसमें जो फल-फूल कन्द-मूल और तरकारियां होंगी, उनसे घर के लोगों को सविशेष सुख होगा और घर के खर्च में थोड़ी-बहुत बचत भी होगी। जो कुटुम्ब अपने घर की फुलवाड़ी में ही फल-फूल और शाक-भाजी इत्यादि तैयार करके अपना निर्वाह कर सकता है, उसको बहुत ही सौभाग्यशाली समझना चाहिए। घर की फुलवाड़ी में उत्पन्न होनेवाली तरकारी बाजार की तरकारी से बहुत अच्छी और ताजी रहती है; और प्रायः अपनी देखरेख और परिश्रम से उत्पन्न होने के कारण उसमें एक विशेष प्रकार का स्वाद रहता है।

धनी लोग तो अपनी फुलवाड़ी में विशेष रूप से माली और मजदूर वेतन देकर रखते हैं; परन्तु साधारण गृहस्थ समय मिलने पर अपने कुटुम्बियों के साथ स्वयं फुलवाड़ी का काम कर सकते हैं। इससे उनका व्यायाम और मनोरंजन भी हो जाता है। फुलवाड़ी के

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

काम में गोड़ना, निकाना, वृक्षों की कलम करना, कीड़ों को निकालना, सींचना, खाद डालना, निरुपयोगी पौधों को उखाड़ना, नवीन पौधों को लगाना, इत्यादि बातें मुख्य हैं।

घर की फुलवाड़ी में जो चीज़ें बोई जावें, उनमें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

(१) कुटुम्ब के लिए काफी तादाद में कन्द-मूल, फल-फूल और शाक-भाजी तैयार हो।

(२) बारहों महीने सब चीज़ों का सिलसिला लगा रहे। प्रत्येक ऋतु में उत्पन्न होनेवाली चीज़ों का ख्याल रखकर—जिस ऋतु में जो चीज़ पैदा हो सकती हो, उस ऋतु में वह चीज़ अवश्य बोई जावे। हर ऋतु के फलों के भी थोड़े-थोड़े वृक्ष अवश्य लगाये जावें, जिससे बारहों महीने फुलवाड़ी सजी रहे, और कुटुम्ब में उसका उपयोग होता रहे।

(३) फसलें इस प्रकार से तैयार की जावें, जिससे परिश्रम और पैसा कम खर्च हो।

(४) जमीन को सदैव कमाते रहे—जुताई, गोंड़ाई, सिँचाई, निकौनी और खाद देने का सिलसिला कभी बन्द न हो, जिससे ज़मीन की उपयोगिता बनी रहे।

खाद—यह दो प्रकार की होती है। एक साधारण और दूसरी विशेष। मल-मूत्र, गोबर, खली, राख, लीद, सड़ी-गली हरी पत्तियाँ इत्यादि चीज़ें साधारण खाद में आती हैं। इनका गुण कई वर्ष तक रह सकता है; और प्रत्येक फसल में उनका उपयोग होता है। विशेष खाद उसको कहते हैं कि, जो सिर्फ विशेष-फसलों के

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लिए उपयोगी होती है। जैसे कन्द-मूल की फसलों को विशेष उत्तम बनाने के लिए हड्डी के चूरे की खाद देते हैं। इसमें फास्फेट अधिक रहता है। गोभी और तमाखू इत्यादि की फसलों को शोरा, सल्फेट आफ़ अमोनिया, खून, मांस, सींग इत्यादि की खाद देते हैं। इनमें नाइट्रोजन का अंश अधिक होता है। फलीदार फसलों के लिए राख, गोबर, हरी पत्तियाँ, तालाब की तली की मिट्टी इत्यादि की खाद देते हैं। इसमें पोटाश अधिक होती है। इसी प्रकार चूना, नमक इत्यादि की खाद को विशेष-विशेष फसलों में देते हैं।

पौधों के थालों में पौधे लगाने के पहले ही विशेष-विशेष खादों को गोबर में मिलाकर भर देना चाहिए। शाक-भाजी के खेतों में उनको जोतने और गोड़ने के पहले ही खूब खाद देनी चाहिए। क्यारियों में जितनी अधिक फसलें तैयार करनी हों, उतनी ही अधिक खाद देनी चाहिए। अथवा प्रत्येक फसल के समाप्त हो जाने पर तुरन्त जमीन में खाद देकर, उसको गोड़कर अथवा जोतकर दूसरी फसल के लिए तैयार कर देना चाहिए। गोबर और कूड़े-कचरे की खाद सड़ी हुई होनी चाहिए। बिना सड़ी या आधी सड़ी खाद देने से दीमक लग जाने का भय रहता है।

औज़ार—घर की फुलवाड़ी में काम करने के लिए बहुत साधारण औज़ारों की जरूरत पड़ती है। जैसे हँसिया, खुरपी, कुदाल, फावड़ा इत्यादि। इनका उपयोग सभी लोग जानते हैं। इनके सिवाय घराऊ बगीचों के उपयोग के लिये "हाथडौरा" नामक एक औज़ार बहुत आवश्यक है। इससे निकाई का काम ले सकते हैं। फ़सल की कतारों के बीच की मिट्टी ढीली करने में इसका अच्छा

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

उपयोग होता है। पौधों को सींचने के लिए छोटे-छोटे छेदों का झारा, पांच-सात तगारियां, बीज रखने के लिए कांच की शीशियां और टीन के डब्बे भी रखने चाहिएं।

बीज—बीज के लिये बगीचे में कुछ पौधे सुरक्षित रखने चाहिएं; क्योंकि पौधों पर ही पका हुआ बीज अच्छा होता है। अच्छी तरह पक जाने पर बीज को धूप में सुखाकर कांच या टीन के बर्तनों में इस प्रकार सुरक्षित रखना चाहिए कि जिससे उनमें हवा न लगे। बीज में हवा लगने अथवा उनके गीले रह जाने से कीड़ा लगने का भय रहता है।

जिन पौधों की क़लम लगाना हो, उनको भी सावधानी से रखना चाहिए। यदि कुंडी से निकालकर कोई पौधा लगाना हो, तो उसकी सरल तरकीब यह है कि, जिस कुंडी से पौधा निकालना हो उसकी पेंदी में, बीज बोने के पहले ही, एक बड़ा सा गोल छेद कर दिया जाय। इसके बाद उसमें मिट्टी डालकर बीज बोया जाय। पौधा तैयार हो जाने पर जब उससे निकालना हो तब कुंडी को पहले बाएँ हाथ में उलटा करके पकड़ो; और साथ ही पौधे को भी तर्जनी और बीच की उँगली से पकड़े रहो। फिर कुंडी को नीचे की ओर झटको। इससे कुंडी की मिट्टी की डप्पी ढीली पड़ जायगी। इसके बाद दाहने हाथ में एक छड़ी लेकर उसी गोल छेद से मिट्टी को धीरे से ठेल दो। पौधा मिट्टी के ढापे सहित बाहर निकल आवेगा। ध्यान रहे कि पौधा बड़ी सहूलियत के साथ पकड़ा जाय, अन्यथा नीचे गिरकर टूट जायगा। अस्तु। इस

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

क्रिया से जब पौधा निकल आवे, तब उसे जिस जगह लगाना हो, लगा दो।

सिँचाई—बगीचे की सिँचाई धूप के समय कभी न करनी चाहिए। क्योंकि कड़ी धूप से तपी हुई मिट्टी पर पानी पड़ने से वह भाफ़ बन जाता है; और वह गरम भाफ़ पौधों की जड़ और पत्तियों में लगकर उनको लाभ की जगह हानि पहुँचाती है। इसलिए शाम और सुबह के ठंढे समय में पौधों को सींचना चाहिए। यही पानी उनके लिए लाभदायक होता है। फल और पुष्प के पौधों में थाले बनाकर उनमें पानी भर देना चाहिए। इसी प्रकार शाक-भाजी की क्यारियों को भी सींचना चाहिए। छोटे-छोटे छिद्रों के झारे से पौधों की पत्तियों पर पानी सींचना बहुत उपयोगी होता है। इससे वे सुन्दर दिखाई देती हैं, और पौधों की आरोग्यता बढ़ती है। पौधे पत्तियों से अपने अन्दर की हवा छोड़ते रहते हैं; और ऊपर की हवा से अपनी खूराक भी लेते हैं। पत्तियों के धुल जाने से यह क्रिया उत्तमता के साथ होती है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

तीसरा खंड

आय-व्यय इत्यादि

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पहला अध्याय

आमदनी और ख़र्च

गृहस्थी में द्रव्य के बिना सच्चा सुख नहीं मिल सकता। किन्तु यह आशा भी व्यर्थ है कि, केवल बहुत सा धन होने से ही सुख मिलेगा। चाहे धन थोड़ा ही हो; पर उसका प्रबन्ध अच्छा होना चाहिए। इसमें सुख विशेष है। और बहुत सा धन हुआ; पर उसका प्रबन्ध ठीक नहीं, तो इसमें कोई सुख नहीं। लोभी आदमी के पास बहुत सा धन भरा रहता है; पर धन का उपयोग वह नहीं जानता, इसलिए उसे सुख नहीं रहता। वह सदैव दुखी और असन्तुष्ट रहता है। इसी प्रकार यदि कोई मनुष्य बहुत धनवान् है; परन्तु, फ़िजूल ख़र्च करता है तो उसको भी दुःख ही होता है। मतलब यह है कि धन की आमदनी और ख़र्च का जब तक कोई सुप्रबन्ध न हो, तब तक गृहस्थी में सुख नहीं मिल सकता।

द्रव्य का महत्व प्रत्येक गृहस्थ को छोटी उम्र से ही अपने बच्चों को बतलाना चाहिए। इसके लिए सहज उपाय यह है कि मा-बाप अपने लड़के और लड़कियों को प्रति मास नियमित रूप से कुछ द्रव्य देते रहें, और उस द्रव्य को वे लड़के किस प्रकार से रखते हैं अथवा कैसे खर्च करते हैं, इस पर मा-बाप स्वयं दृष्टि रखें। बच्चों को जो द्रव्य दिया जाय, उसके जमा-खर्च की जाँच, प्रत्येक रविवार को, अथवा अन्य किसी दिन, मा-बाप अवश्य किया करें ;और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

उसमें जो भूलें दिखलाई दें, स्पष्ट रूप से उनको समझा दिया करें। इस प्रकार लड़कपन से यदि बच्चों को द्रव्य का महत्व और उसका यथोचित उपयोग मालूम हो जायगा, तो बड़े होने पर वे फ़िज़ूल खर्च कभी न करेंगे। बच्चों को लड़कपन से ही भली भाँति मालूम हो जाना चाहिए कि कंजूसी कोई अच्छा गुण नहीं है; और फ़िज़ूल-खर्च होना भी बहुत भारी दुर्गुण है। मितव्यय के समान सुख का सच्चा साधन और कोई नहीं है। यह सिद्धान्त बच्चों के हृदय-पटल पर अंकित कर देना चाहिए।

कुछ लोग समझते हैं कि बच्चों के हाथ में यदि पैसा दिया जायगा, तो वे मनमाने तौर पर ख़र्च करेंगे, और उनकी आदतें ख़राब हो जाँयगी। यह किसी अंश तक सच है; परन्तु ध्यान में रखना चाहिए कि जो मा-बाप अपने बच्चों को पैसा दे देते हैं; परन्तु इस बात पर दृष्टि नहीं रखते कि वे किस प्रकार खर्च करते हैं, उन्हीं के बच्चों में ख़राब आदतें आ जाती हैं; परन्तु जो मा-बाप अपने बालकों को पैसे का महत्व और उसका उपयोग भली भांति समझाते रहते हैं, और उपर्युक्त रीति से जमा-खर्च भी देखते हैं, उनके बच्चे आगे चलकर बहुत ही मितव्ययी और सदाचारी निकलते हैं। यह अनुभव की बात है। बच्चों को, उनके कपड़ों, पुस्तकों, स्लेट, पेंसिल और काग़ज़, क़लम-दवात इत्यादि चीज़ों के विषय में भी सावधान करते रहना चाहिए। इससे भी द्रव्य का महत्व उनके ध्यान में आता रहेगा।

गृहस्थी में विशेषतया तीन प्रकार का खर्च रहता है:—

(१) चालू ख़र्च—अर्थात् जो सदैव नियम से करना पड़ता

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है। जैसे, घर का किराया, म्युनिसिपल अथवा दूसरे टैक्स ; खाने-पीने, कपड़े-लत्ते का ख़र्च, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का ख़र्च, नौकरों के वेतन का ख़र्च, चिराग़-बत्ती अथवा कहीं आने-जाने की सवारी का ख़र्च, इत्यादि।

(२) अचानक ख़र्च—अर्थात् रोज़ाना ख़र्च के अतिरिक्त जो ख़र्च किया जाय, जैसे घर में कोई बीमार हो जाय, तो उसके सम्बन्ध का ख़र्च, मेहमानदारी या अतिथि-अभ्यागत का ख़र्च अचानक कहीं जाना-आना पड़े, उसका ख़र्च इत्यादि।

(३) प्रासंगिक ख़र्च—तिथि-त्योहार, भोज, मानता, श्राद्ध, शादी-ब्याह, इत्यादि।

अपनी आमदनी के अनुसार इन तीनों प्रकार के ख़र्चों का प्रति मास यथोचित प्रबन्ध करना चाहिए। जिस भाग के हिस्से में जितना ख़र्च आवे, उसमें उतना ही ख़र्च करना चाहिए। गृहस्थी में अकसर ऐसे मौक़े आ जाते हैं कि घर के स्वामी और स्वामिनी यदि दृढ़ता से काम न लें, तो द्रव्य का बहुत अधिक अपव्यय हो जाय। लोक-निन्दा, समाज के रीति-रिवाज, धनवान् पड़ोसियों की देखादेखी अधिक ख़र्च करने की इच्छा और हठ, इत्यादि बातों के मोह-जाल में पड़कर बहुत से गृहस्थ अपनी सामर्थ्य से बाहर ख़र्च करके पीछे पछताते हैं। इसलिए गृहस्थ को अपनी आमदनी के अन्दर ही सब ख़र्च सम्हाल कर कुछ द्रव्य बचत में अवश्य रखना चाहिए।

बचत—गृहस्थ के पास जब तक कुछ बचत न होगी, वह सुख की नींद कभी न सो सकेगा। चिन्ता उसको सदैव सताती रहेगी। जीवन में अनेक दुर्घटनाएँ, बीमारियाँ, मृत्यु और अन्य अनेक

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अड़चनें अचानक आ उपस्थित होती हैं। ऐसे मौक़ों पर यदि पास में पैसा नहीं होता तो घोर संकट का सामना करना पड़ता है; और किसी प्रकार निस्तार नहीं होता। इसलिए आमदनी चाहे जितनी कम हो, उसमें भी कम ख़र्च करके—चाहे थोड़ी ही रकम क्यों न हो—बचत में अवश्य डालनी चाहिए। बचत का एक पैसा भी मौक़े पर लाख रुपये का काम कर जाता है। प्रतिमास एक रुपया बचाने से भी साल में बारह रुपये बचते हैं; और एक ग़रीब आदमी के लिए यह कुछ कम नहीं है। कहा भी है :—

कौड़ी कौड़ी जोड़ि कै, निधन होत धनवान।
अच्छर अच्छर के पढ़े, मूरख होत सुजान॥

कुछ गृहस्थों का ख़याल है कि जमीन, जायदाद, मकान, जेवर, प्रामेसरी नोट और कम्पनियों के शेयर इत्यादि में बचत का रुपया अटका रखना अच्छा होता है। किसी अंश में यह ख़याल ठीक भी हो सकता है; परन्तु सर्वांश में नहीं; क्योंकि उपर्युक्त चीज़ों की गणना अप्रत्यक्ष रूप से द्रव्य में हो सकती है; पर प्रत्यक्ष रूप से नहीं। हमारी तत्काल की आवश्यकता इन चीज़ों से पूर्ण नहीं हो सकती। इसलिए बचत सदैव नक़द के रूप में ही रखनी चाहिए। हां, यदि किसी के पास रुपया बहुत अधिक—आवश्यकता से भी बहुत अधिक—हो तो उपर्युक्त रूप में रखने से भी कोई विशेष हानि नहीं।

ख़र्च का विभाग—यह समझना भूल है कि कुटुम्ब का सुख उसके प्रधान पुरुष की आमदनी पर अवलम्बित है। जिसकी आमदनी अधिक है, उसके घर को अधिक सुख है; और जिसकी आमदनी कम है, उसके कुटुम्ब को सुख भी कम है—यह ख़याल

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

ग़लत है। आमदनी की न्यूनाधिकता पर सुख की न्यूनाधिकता अवलम्बित नहीं है; बल्कि जो कुछ आमदनी है, उसको ठीक प्रबन्ध के साथ खर्च करने पर ही सुख अवलम्बित रहता है। पहले हिन्दू कुटुम्बों में यह चाल थी कि घर का मुख्य पुरुष पैसा कमाता था, और वही ख़र्च की भी व्यवस्था करता था; पर अब धीरे-धीरे पुरुष घर के ख़र्च का प्रबन्ध स्त्रियों के हाथ में देने लगे हैं। और यह उचित भी है; क्योंकि गृहस्थी का प्रबन्ध पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों से विशेष सम्बन्ध रखता है। मनु महाराज ने भी कहा है :—

सदा प्रहृष्टया भाव्यं गृहकार्येषु दक्षया।
सुसंस्कृतोपस्करया व्यये चामुक्तहस्तया॥

अर्थात् गृहिणी सदा प्रसन्नचित्त और गृहकार्यों में दक्ष रहे, घर का सब सामान ठीक रखे, और ख़र्च करने में हाथ साधे रहे। इस प्रकार की स्त्रियाँ धन्य हैं; और आनन्द की बात है कि अब हमारे देश की स्त्रियां अपने इस उत्तरदायित्व को समझने लगी हैं; और घरख़र्च की व्यवस्था में पुरुषों का बहुत कुछ हाथ बँटाती हैं। परन्तु अभी तक स्त्रियों में जमा-ख़र्च रखने की प्रणाली यथोचित रूप से प्रारम्भ नहीं हुई है। वास्तव में उनको जो द्रव्य दिया जाता है, उसका जमा-ख़र्च उनको ठीक-ठीक रखना चाहिए; और जो सामान घर में आवे उसका माहवारी हिसाब इस रीति से रखना चाहिए कि जिससे स्पष्ट मालूम हो जाय कि कौन सी चीज़ महीने में कितनी ख़र्च होती है। मुमकिन है, किसी-किसी महीने में कुछ फ़र्क पड़ जाय; पर सदैव ऐसा नहीं हो सकता है।

किस कुटुम्ब को कितना ख़र्च करना चाहिए, इसका ठीक-ठीक

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

नियम बतलाना तो प्रायः असम्भव है। अपनी-अपनी रुचि और सुविधा के अनुसार प्रत्येक गृहस्थ को घर-ख़र्च के प्रत्येक विभाग का नियम बांध लेना चाहिए। उदाहरणार्थ, जिस कुटुम्ब की मासिक आमदनी बीस रुपया है, उसको इस प्रकार से अपने ख़र्च का बन्दोबस्त करना चाहिए—घर का भाड़ा १ रुपया, भोजन-ख़र्च १२ रुपये, कपड़ा-लत्ता ३ रुपये; नाई, धोबी, और मजूरी १ रुपया, लड़कों की पढ़ाई-लिखाई इत्यादि में १ रुपया, आकस्मिक ख़र्च १ रुपया, बचत १ रुपया। इसमें न्यूनाधिक भी हो सकता है। जैसे, जिसका घर निज का या बापदादे का है, उसको घर का किराया न देना पड़ेगा। इसी प्रकार आकस्मिक ख़र्च भी प्रतिमास होना आवश्यक नहीं है।

उधार और नक़द सौदा—जो लोग चाहते हैं कि उनको गृहस्थी में तक़लीफ़ न हो, उनको सदैव नक़द पैसा देकर ही सब आवश्यक चीज़ें ख़रीदने का दृढ़ निश्चय करना चाहिए। इस झूठे अभिमान में कभी न आजाना चाहिए कि हम बड़े प्रतिष्ठित आदमी हैं, हम को चाहे जितना सौदा उधार मिल सकता है। कहावत भी है कि—"घास-फूस का तापना और उधार का खाना" बराबर होता है। बहुत ही आवश्यकता आ पड़े, किसी से पैसे उधार ले लो; पर दूकानदार के यहां से सौदा नक़द ही लाओ। दूकानदार के यहां से उचापत कभी न खाओ। यदि तुम किसी साहूकार के यहां से भ/ क़र्ज़ लोगे, तो वह सिर्फ़ तुमसे पैसे का व्याज ही भर लेगा; परन्तु उधार सौदा देनेवाला दूकानदार व्याज से भी अधिक दाम लगा लेगा, कम तौलेगा, और सौदा भी सब से अधिक रद्दी देगा। उधार सौदा लेनेवालों की स्वतंत्रता नष्ट हो जाती है, वह दूकानदार का

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

गुलाम बन जाता है: और यदि कभी उसके हाथ में नक़द पैसा भी होता है, तो भी वह ऐसी जगह जाकर सौदा नहीं ख़रीदता, जहां उसको सस्ता और अच्छा माल मिल सकता है। क्योंकि उसको इस बात का भय रहता है कि यदि मैं ऐसा करूँगा, तो जिसके यहां से मैं उचापत में सौदा लेता हूँ, वह नाराज़ होगा। यदि हम नक़द दाम देकर सौदा खरीदने का निश्चय करेंगे, तो बढ़िया से बढ़िया माल हम चाहे जहां ले सकते हैं। यह स्वतंत्रता उधारवाले को नहीं रहती। जो सच्चे दूकानदार होते हैं, वे भी नक़द का ही व्यवहार विशेष पसन्द करते हैं।

उपर्युक्त बातों पर ध्यान रखकर प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष को इस बात का निश्चय कर लेना चाहिए कि जब तक पास में नक़द पैसा न हो, तब तक कोई चीज़ ही न ख़रीदें। जिस गृहस्थ की आमदनी कम हो और उसी हिसाब से उसको ख़र्च भी करना हो, तो उसके लिए तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि, वह प्रत्येक वस्तु ख़रीदते समय इस बात का पूरा-पूरा विचार कर ले कि उसको उस वस्तु के ख़रीदने की कहाँ तक आवश्यकता है। उसको बार-बार अपने मन से यह प्रश्न कर लेना चाहिए कि क्या उस वस्तु के बिना उसका काम नहीं चल सकता। यदि बार-बार मन यहा कहे कि "हां इसके बिना काम नहीं चलेगा," तभी उसको नक़द दाम देकर खरीदना चाहिए। और यदि उसका मन यह कहे कि "नहीं, इस वस्तु के बिना भी काम चल सकता है," तो ऐसी वस्तु में व्यर्थ पैसा कभी न डालना चाहिए। जो गृहस्थ इस प्रकार अपने मन में विचार करके गृहस्थी चलावेगा, उसको पैसे की दिक़्क़त कभी न पड़ेगी।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

प्रति दिन के खर्च का हिसाब इस प्रकार से रखना चाहिए:—

महीना———————पक्ष———————संवत्———————का हिसाब

तिथि	घर-भाड़ा	वचत	मजदूरी	शाक-भाजी	फल-फलहरी	फुटकर	दूध-दही आदि	घी	ईंधन दियाबत्ती	सिलाई	धुलाई	धर्मादाय	विद्या-खर्च
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													
इत्यादि													

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

उपर्युक्त नमूने में जो कोष्ठक दिये गये हैं, उनमें अपनी-अपनी सुविधा और आवश्यकता के अनुसार न्यूनाधिक भी किये जा सकते हैं। जो लोग साल भर के लिए एकदम अनाज इत्यादि खरीदकर नहीं रख सकते; बल्कि प्रत्येक मास का प्रबन्ध करते हैं, उनको अनाज के हिसाब के लिए और कोष्ठक बढ़ा लेने चाहिएं। इसी प्रकार जिन्हें घर-भाड़ा नहीं देना पड़ता, म्युनिसिपैलिटी को टेक्स इत्यादि देने पड़ते हैं, उनको घर-भाड़े की जगह पर उपर्युक्त टेक्स इत्यादि के कोष्ठक रखने चाहिएं। इसी प्रकार जिसकी जैसी आवश्यकता हो; उपर्युक्त नमूने में परिवर्तन कर सकते हैं।

आज-कल हमारे देश में मध्यम श्रेणी और उच्च श्रेणी के मनुष्यों को शारीरिक परिश्रम करके अपने घर के काम-काज स्वयं कर लेने की आदत नहीं रही है। छोटे से छोटे कामों के लिए मज़-दूर या नौकर की आवश्यकता पड़ती है। जिनकी आमदनी अधिक है, वे तो नौकरों को वेतन देकर अथवा मज़दूरों को मज़दूरी देकर काम ले सकते हैं; पर मध्यम श्रेणी के मनुष्यों में इस प्रकार की शान बहुत ही हानिकारक है। मध्यम श्रेणी के स्त्री-पुरुषों को तो अपने घर का काम स्वयं आप ही करना चाहिए। इससे उनको बहुत बचत हो जायगी; और शारीरिक परिश्रम करते रहने से उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। जिनके घर के आसपास कुछ स्थान खाली रहता हो, उनको शाक-भाजी, मामूली फल और फूलों के पौधे अवश्य लगाना चाहिए; और उनकी सिँचाई, गोंड़ाई इत्यादि स्वयं अपने हाथ से, शाम-सुबह, अवकाश के समय करनी चाहिए। घर के बाल-बच्चे भी बड़े उत्साह के साथ ऐसे कामों में भाग लेते

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

हैं। ऐसे कामों से व्यायाम तथा मनोरञ्जन होता है; और घर के लिए शाक-भाजी, फल-फलहारी और देव-पूजा इत्यादि के लिए फूल मुफ़्त में मिल जाते हैं। इन चीज़ों में प्रतिदिन जो पैसा हमारा ख़र्च होता रहता है, वह बचत में आ जाता है।

दूसरा अध्याय

रुपया कैसे और कहाँ रखें

विपत्ति, बीमारी, वृद्धावस्था और विश्रान्ति इत्यादि की दशा में मनुष्य को अपने काम-काज से छुट्टी लेनी पड़ती है; और यदि इन दशाओं से वह किसी प्रकार पार भी पावे, तो मृत्यु से तो वह किसी प्रकार छुटकारा पा ही नहीं सकता। इसलिए प्रत्येक को यह चिन्ता करनी पड़ती है कि, हमारे बाद हमारे बाल-बच्चों का क्या होगा। उपर्युक्त सब दशाओं में मनुष्य को कोई चिन्ता न हो, इसके लिए आवश्यक है कि, वह कुछ न कुछ रुपया इकट्ठा करे। रुपये से संसार की बहुत सी कठिनाइयाँ दूर हो जाती हैं। घर-खर्च के बाद कुछ थोड़े से रुपये बचत के रूप में पास रखना आवश्यक है; पर इस बचत के अतिरिक्त जो विशेष रुपये हमारे पास बच रहते हैं, उनको हम कहां, किस प्रकार रखें ? यह प्रश्न भी कुछ कम जटिल नहीं है। क्योंकि रुपया कमाना जितना कठिन है उसका

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सुरक्षित रूप से रखना उससे भी विशेष कठिन है। आप चाहे जितना धन-संचय करें, पर यदि उसको सुरक्षित रूप से नहीं रखा, कुछ भी यदि इसमें लापरवाही हो गई, तो उस संचय से कोई लाभ नहीं होता। जो मनुष्य द्रव्य का संचय करके उसकी यथोचित रूप से रक्षा करता है, उस पर द्रव्य-सम्बन्धी विपत्ति कभी नहीं आती। द्रव्य संचित न करने के कारण जिस प्रकार मनुष्य दरिद्री रहता है, उसी प्रकार संचित धन की रक्षा न कर सकने के कारण भी मनुष्य दरिद्री हो जाता है। सुरक्षित जगह में संचित द्रव्य के रखने का तात्पर्य इतना ही है कि, हमारे पास जो रुपया बचे, उसको यथोचित व्यवहार में लगावें। हमारे देश में प्रायः लोग लालच में आकर अपना रुपया ऐसे काम में लगा देते हैं कि अन्त में उनके हाथ में कुछ भी नहीं रहता। थोड़े श्रम से अधिक लाभ की इच्छा, अधिक व्याज की आशा और आवश्यकता से अधिक भाग्य का भरोसा, ये तीन बातें ऐसी हैं, जिनसे बहुत से घर बरबाद हो गये हैं। किसी भी व्यवहार में अधिक लाभ की आशा रखना मानों पूँजी को भी हाथ से खो देना है। ध्यान रहे कि अधिक लाभ के साथ ही अधिक हानि भी रहती है। कुछ लोग इस लालच में रहते हैं कि हमारे रुपये का व्याज अधिक मिले; और थोड़ी ही अवधि में हमारी पूंजी दूनी हो जावे। परन्तु इस लालच से रुपये का व्यवहार करनेवाले प्रायः अपनी पूंजी भी खो बैठते हैं। इसलिए, चाहे लाभ थोड़ा ही हो, पर पूंजी सुरक्षित रहे, इस ख्याल से ही अपने रुपये को उचित जगह पर लगाना चाहिए।

रुपया कहाँ रखा जाय—इस विषय में सब के लिए कोई

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

एक ही नियम नहीं बतलाया जा सकता। प्रत्येक को अपनी-अपनी स्थिति का विचार करके अपने बचे हुए रुपये का प्रबन्ध करना चाहिए। जहाँ तक हो सके, किसी एक महाजन के यहाँ, अधिक ब्याज के लालच से, रुपया जमा करना ख़तरे से ख़ाली नहीं है। हम यह नहीं कह सकते कि सभी महाजन बेईमान होते हैं। परन्तु जहाँ तक देखा गया है, सार्वजनिक व्यापारी संस्थाओं की अपेक्षा निजी तौर पर व्यापार करनेवाली कोठियाँ अधिक ख़तरनाक होती हैं। क्योंकि किसी सार्वजनिक व्यापारी संस्था की बात यदि चली जाय, तो इसका मतलब यह है कि उसके सभी व्यवस्थापकों की बात चली गई; और इसलिए ऐसी संस्थाओं के अधिकारी प्रायः अपनी संस्था के विषय में सावधान रहते हैं। परन्तु निजी तौर पर व्यापार करनेवालों की यह दशा नहीं है। इसलिए निजी व्यापारी की अपेक्षा सार्वजनिक व्यापारी संस्था, अर्थात् बंक इत्यादि में रुपया रखना अच्छा है। इसके सिवाय जो संस्थाएँ सरकार की संरक्षता में खुली हैं, अथवा जिन संस्थाओं को सरकार ने स्वयं स्थापित किया है, उनका स्थायित्व और भी विशेष है। इस प्रकार की अर्ध-सरकारी अथवा पूर्ण सरकारी संस्थाओं में भी रुपया जमा करने से हानि नहीं हो सकती। ऐसी संस्थाओं में—

सेविंग बैंक—सब से अच्छी संस्था है। इसका सम्बन्ध सरकारी डाकखाने से है; और सर्वसाधारण को रुपया जमा करने के लिए इससे अधिक सुरक्षित तथा सुविधाजनक और कोई संस्था नहीं मिल सकती। इसकी विशेषताएं नीचे लिखी जाती हैं:—

१—सेविंग बैंक का सुरक्षितपन एक इसी बात से स्पष्ट है कि

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

स्वयं हमारी सरकार ने ही इस संस्था की ज़िम्मेदारी अपने ऊपर ले ली है। उसने वचन दे दिया है कि, प्रत्येक मनुष्य अपना रुपया और उसका व्याज चाहे जब सेविंग-बैंक से उठा सकता है। तत्काल उस को रुपया, व्याज-सहित, दे दिया जायगा। इतना भारी ज़िम्मेदार होने पर फिर व्याज की दर, चाहे जितनी कम हो, रुपया जमा करने में कोई हानि नहीं। सर्वसाधारण बड़ी खुशी से इन संस्थाओं में रुपया जमा कर सकते हैं।

२—रुपया जमा करने और उसको उठाने की जितनी सुविधा इस बैंक में रहती है, उतनी अन्यत्र कहीं नहीं रहती। प्रत्येक डाक-घर में इसका हिसाब रहता है, और चाहे जब वहाँ जाकर हम रुपया जमा कर सकते हैं, और चाहे जब ले सकते हैं। इससे अधिक सुविधा और क्या हो सकती है ?

३—सेविंग-बैङ्क के व्यवहार में सरकार ने क़ानूनी कठिनाइयाँ भी बहुत कम रखी हैं। अतएव किसी मनुष्य के मरने पर उसका रुपया उसके कुटुम्बवालों को प्रायः सहज में ही मिल जाता है। कचहरी में जाने अथवा वकीलों का घर भरने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

४—सेविंग-बैङ्क में आपका जो रुपया रहेगा, उसके गुप्त रखने की भी डाकघर के अधिकारियों को ताक़ीद रहती है।

इस प्रकार की सुविधाएं दूसरी जगह नहीं मिल सकतीं। इस-लिए रुपया जमा करने के लिए सेविंग-बैङ्क सब से अच्छा है। पूर्ण सुरक्षा, रुपये का कुछ थोड़ा सा व्याज, सब व्यवहार नियम-

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

बद्ध और पक्के, इत्यादि ऐसी बातें हैं, जिनके कारण रुपये के मारे जाने की कभी सम्भावना नहीं।

चीज़ों को गिरवी रखकर यदि हम अपनी पूंजी अटका रखें, तो उसमें भी बड़ी झंझटें हैं। पहले यह देखना चाहिए कि जिस चीज़ को हम अपने यहाँ गिरवी रख रहे हैं, उसका माल खरा है या खोटा, फिर इस बात की जांच करें कि कहीं माल चोरी का तो नहीं है; और यदि इन सब बातों से बच जावें, तो फिर यह चिन्ता है कि इस माल को रखें कहाँ? माल गिरवी रखने का व्यवसाय करनेवाले उपर्युक्त झंझटों में कभी न कभी फँस ही जाते हैं; और यदि उनसे बच गये, तो माल की रक्षा करने में रात भर उनको नींद नहीं आती। अकसर डाकू और चोर उन पर धावा करते हैं; और कभी कभी अपने प्राणों से भी हाथ धोना पड़ता है।

ज़मीन, मकान, शेयर, सरकारी कागज इत्यादि खरीदकर रुपये को लगा रखने के अनेक तरीक़े हैं; पर संकटों से वे भी ख़ाली नहीं हैं। हमारी राय में तो सरकारी बैङ्कों में रुपया जमा करने का मार्ग ही सब से अधिक सुरक्षित है।

विलायत के सेविंग-बैङ्कों में तो हमारे देश से भी अधिक सुविधा है। हमारे यहाँ के सेविंग-बैंकों में चार आने से कम नहीं जमा करते; पर विलायत में एक पेनी तक जमा कर लेने की सुविधा कर रखी है। वहाँ डाकखाने में एक काग़ज़ मिलता है। उसमें एक पेनी का टिकट लेकर चिपका रखिये; फिर जब दूसरी पेनी अपने पास आ जाय, तब उसका टिकट लेकर उसी काग़ज़ पर लगा रखिये। इस प्रकार जब बारह टिकटें उस काग़ज़ पर लग जाँय, तब उसको

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

डाकघर में ले जाकर पोस्टमास्टर को दे दीजिये । पोस्टमास्टर बारह पेनी अर्थात् एक शिलिंग आप के नाम से पासबुक में जमा कर देंगे; और उस काग़ज़ को रद कर देंगे। इस प्रकार छोटे-छोटे लड़के भी वहाँ एक-एक पेनी जमा करके बहुत सा द्रव्य एकत्र कर लेते हैं। भारतवर्ष के डाकघरों में भी ऐसी ही सुविधा हो जाय, तो बड़ा अच्छा हो।

हाँ, एक बात है। डाकघर के सेविंग-बैंकों से सर्वसाधारण लोगों की ही आवश्यकता-पूर्ति हो सकती है। क्योंकि इनमें एक निश्चित रक़म से अधिक जमा नहीं कर सकते। जिन धनवान् लोगों को अधिक रुपये जमा करने की आवश्यकता होती है, उनके लिए **सेविंग-बैंक, * प्रामेसरी नोट, और सरकारी कर्ज़ के काग़ज़** इत्यादि रुपया जमा करने के अच्छे साधन हैं। जिन लोगों का उदरनिर्वाह अपने जमा किये हुए द्रव्य के व्याज पर ही अवलम्बित नहीं है, उनको उपर्युक्त व्यवहारों के अतिरिक्त अन्य काम में अपना रुपया नहीं लगाना चाहिये। रेलवे-स्टाक, जहाजी कम्पनियों के शेयर, व्यापारी शेयर, अन्य कम्पनियों अथवा मिलों के शेयर, इत्यदि अनेक साधन रुपये को लगा रखने के लिए हैं; और इनमें लाभ भी अच्छा होता है; पर साथ ही ये साधन ख़तरे से ख़ाली नहीं हैं। इसलिए जिनको ख़तरे से बिलकुल बचना हो, उनको इन व्यापारों के फंदे में न पड़ना चहिए। हाँ जिन लोगों का जीवन व्यापारमय हो रहा है, जिनको भाव के

---

* देश के अन्य बड़े बड़े बैंकों में सेविंग-बैंक का हिसाब खुला है, जिसमें अधिक रुपया जमा कर सकते हैं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चढ़ाव-उतार और हानि-लाभ के सहने की आदत पड़ गई है, वे लोग यदि ऐसे व्यापारों में पड़ें, तो कोई हानि भी नहीं है। परन्तु जन्म भर नौकरी करके जिन्होंने बड़े कष्ट से कुछ द्रव्य बचा पाया है; और वृद्धावस्था में सुख से बैठकर जो उसी पर अपना उदर-निर्वाह करना चाहते हैं, उनको इस प्रकार के सट्टों अथवा शेयर-बाज़ारों के चक्कर में न आना चाहिए। ऐसे लोगों को अपने बचत के रुपये के प्रामेसरी नोट ले लेना चाहिए, अथवा किसी सरकारी बैंक में जमा करके शान्ति के साथ परोपकार में अपना जीवन व्यतीत करना चाहिए। थोड़ी ही अवधि में पूंजी को दूना कर देने-वाले अनेक व्यापार हैं; और अन्य भी अनेक ऐसे बड़े-बड़े देशी व्यापार हैं, जिनमें धन लगाने से हमको बहुत लाभ हो सकता है, तथा साथ ही हमारे देश के लोगों को भी उससे फ़ायदा होता है; परन्तु जिनके पास अपना बचत का रुपया बहुत ज्यादा नहीं है, उनको ऐसे व्यवहार में न पड़ना चाहिए। हाँ जिनकी ऐसी परिस्थिति हो कि ऐसे व्यापारी व्यवहार में उनके कुछ रुपये डूब भी जाँय, तो भी कोई परवा नहीं, वे लोग ऐसे भारी व्यापारों में भले ही रुपये लगावें।

ऊपर हमने इस बात का विवेचन किया है कि, जिनके पास कुछ थोड़े बहुत रुपये बच जाते हैं, वे अपनी उस पूंजी को किस प्रकार के व्यवहारों में लगावें। परन्तु बहुत से लोग ऐसे भी होते हैं कि, जिनकी आमदनी और ख़र्च प्रायः बराबर ही होते हैं; और ऐसे लोगों की वृद्धावस्था प्रायः दरिद्रता में ही व्यतीत होने की सम्भावना रहती है। इस प्रकार के गृहस्थों के मर जाने के बाद

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

उनके बाल-बच्चों को प्रायः भिक्षा मांगने की ही नौबत आती है, अथवा किसी सम्बन्धी के घर बहुत ही कष्टप्रद और अपमान-युक्त जीवन व्यतीत करना पड़ता है। इस प्रकार के कुटुम्बों की हमारे देश में कमी नहीं है। अनेक सरकारी नौकर और दफ़्तरों में काम करने-वाले सफ़ेदपोश गृहस्थ ऐसे होते हैं कि, जो अपनी शान-शौक़त, कपड़े-लत्ते और खाने-पीने में ही अपनी सारी मासिक आमदनी ख़र्च कर देते हैं; और अपने बाद अपने बाल-बच्चों की कुछ भी चिन्ता नहीं करते। कोई समय था, जब हमारा देश स्वतंत्र था; धन-धान्य की विपुलता थी; जीवन-निर्वाह की सब चीज़ें सस्ती थीं, आवश्यक-ताएँ इतनी बढ़ी हुई नहीं थीं; और सम्मिलित-कुटुम्ब-प्रथा हमारे देश में पूरी-पूरी प्रचलित थी—उस समय मृत्यु के बाद अपने बाल-बच्चों की इतनी चिन्ता करने का विशेष कारण नहीं था। परन्तु अब हमारे देश की दशा बिलकुल बदल गई है। इसलिए वर्तमान दशा के अनुकूल व्यवहार करना आवश्यक है। आजकल गृहस्थ को अपनी पूरी आमदनी कभी नहीं ख़र्च करनी चाहिए। यदि किसी तरह से भी बचत न हो सके, तो लाइफ इन्श्योरेंस कम्पनी में अपने जीवन का बीमा कराने की कोशिश करनी चाहिए। इस कम्पनी से सम्बन्ध कर लेने से मजबूर होकर कुछ न कुछ पैसा बचाना ही पड़ेगा।

जीवन का बीमा—इस कार्य के लिए भारतवर्ष में कई कम्प-नियां खुली हुई हैं। कुछ निश्चित शर्तों के अनुसार धीरे-धीरे इस कम्पनी में थोड़ा-थोड़ा रुपया भी जमा किया जा सकता है, और कम्पनी के नियमानुसार जमा करनेवाले के मरने पर, अथवा जीवित अवस्था में भी, रुपया मिल जाता है। इस कम्पनी की व्यवस्था से

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

जो लोग फ़ायदा उठावेंगे उनके बाद उनके बाल-बच्चों को भूखों मरने की नौबत न आवेगी। जब किसी सज्जन को किसी बीमा-कम्पनी से सम्बन्ध करना हो, तब उसको निम्नलिखित बातों पर विचार अवश्य कर लेना चाहिए :—

(१) कम्पनी का स्थायित्व। यह देखना चाहिए कि जिस कम्पनी में हम अपने जीवन का बीमा कराना चाहते हैं, वह कितने दिन की पुरानी है। नवीन खुली हुई कम्पनी से बचना चाहिए। बीमा-कम्पनी जितनी अधिक पुरानी होगी, उतना ही उसका स्थायित्व विशेष समझना चाहिए।

(२) कम्पनी की प्राचीनता के बाद उसकी पूंजी भी देखनी चाहिए। जितनी अधिक पूंजी होगी, उतनी ही कम्पनी भी अच्छी होगी।

(३) यह भी देखना चाहिए कि कम्पनी की पूंजी सार्वजनिक, अर्थात् हिस्सेदारों के द्वारा जमा की गई है, अथवा कुछ व्यक्तियों ने निजी तौर पर अपने रुपये से कम्पनी खोली है। सार्वजनिक संस्था विशेष विश्वसनीय होती है।

(४) कम्पनी यदि सरकार के ज़िम्मे पर चलती हो, तो और भी अच्छी बात है। पर सरकार ऐसी कम्पनियों का ज़िम्मा बहुत कम लेती है।

कम्पनी को पसन्द कर लेने पर फिर बीमा किस प्रकार का कराया जाय, इस बात का निश्चय अपनी सुविधा के अनुसार कर लेना चाहिए। कम्पनी की नियमावली से सब बातें मालूम हो

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

जाती हैं। तथापि मोटी-मोटी बातों का नीचे उल्लेख किया जाता है :—

(१) मृत्यु तक बराबर थोड़ी-थोड़ी रकम किश्त से देनी पड़ती है। मरने के बाद बीमा की निश्चित रकम वारिस को मिलती है।

(२) पांच, दस, पन्द्रह, बीस, पच्चीस, तीस, इत्यादि वर्ष तक ही किश्त देकर मरने के बाद वारिस को रुपये मिल सकते हैं।

(३) उपर्युक्त वर्षों की अवधि समाप्त होने पर अपनी जीवितावस्था में ही रुपये ले सकते हैं; और यदि बीच में मृत्यु हो जाय, तो भी वारिस को रुपये मिल जाते हैं।

जीवन का बीमा कराने की बात बहुत कम लोगों की समझ में आती है; क्योंकि द्रव्य लगाकर तुरन्त इसमें कोई विशेष लाभ दिखाई नहीं देता; और मनुष्य स्वाभाविक ही तात्कालिक लाभ की ओर विशेष रुचि रखता है। मनुष्य समझता है कि कम्पनी हमारे रुपये से लाभ उठाती रहती है; और हमको मरने के बाद रुपये मिलते हैं। यदि जीवितावस्था में हम द्रव्य लेते हैं, तो हमको कोई लाभ नहीं; क्योंकि ब्याज इत्यादि पर रुपया लगाने से अधिक लाभ उठा सकते हैं। यह बात आंशिक रूप से सत्य अवश्य है; पर जो लोग अन्य प्रकार से रुपये जमा नहीं कर सकते, उनके लिए जीवन का बीमा करा लेने से रुपये एकत्र करने का अवसर जरूर मिलता है; और मरने के बाद उनके बाल-बच्चों का सहारा भी अवश्य हो जाता है। इसमें कोई सन्देह नहीं।

प्रत्येक कम्पनी को बीमा की दर ठहराते समय तीन बातों का ध्यान

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

रखना पड़ता है—(१) देश की आरोग्यता-सम्बन्धी दशा; (२) मृत्यु का औसत; (३) कम्पनी के चलाने का खर्च। प्रत्येक कम्पनी अपने-अपने अनुभव के अनुसार बीमे की दर निश्चित करती है; और यदि उसके अनुभव और अनुमान के अनुसार मनुष्य जीवित रहते हैं, तो कम्पनी को लाभ होता है; और यदि उसका अनुमान गलत निकला; और बीमेवाले मनुष्य जल्दी-जल्दी मरने लगे, तो कम्पनी का नुकसान होता है। नुकसान होने की नौबत यदि कम आती है, तो कम्पनी चल जाती है, अन्यथा उसका दीवाला निकल जाता है। इस व्यापार में विशेषता यह है कि अन्य व्यापारों की तरह कम्पनी को अपने नफा-नुकसान का अनुभव शीघ्र नहीं होता; क्योंकि कम्पनी ने जिन लोगों के जीवन का बीमा किया है, उनकी मृत्यु अथवा उनके दीर्घजीवी होने का अनुभव तीस-पैंतीस वर्ष से पहले प्राय: नहीं होता। इसलिए जहां तक हो सके, नवीन कम्पनी से व्यवहार न करना चाहिए; क्योंकि सम्भव है, नवीन कम्पनी के बीमा किये हुए लोगों की मृत्यु-संख्या अधिक हो जाय; और कम्पनी बीच ही में टूट जाय।

अन्य कम्पनियों के शेयर

अच्छी तरह चलनेवाली कम्पनियों के शेयर मोल लेना कोई बुरी बात नहीं। इससे भी रुपया सुरक्षित रहता है; और ब्याज भी अच्छा मिल जाता है। परन्तु किसी कम्पनी के शेयर मोल लेने के पहले उसकी स्थिति की जांच कर लेना आवश्यक है। कम्पनियों के व्यवस्थापक प्राय: लोगों को फँसाने के लिए बड़े लम्बे-लम्बे

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

व्यवस्थापत्र निकालते रहते हैं; और बहुत भारी ब्याज या लाभ का प्रलोभन दिखलाते हैं। उनकी झपकी में न आना चाहिए। अंगरेजी में इस आशय की एक कहावत है कि "अधिक ब्याज का लालच करना मानों पूंजी को भी डुबाना है।" यह बिलकुल ठीक है। इसलिए कम्पनियों के शेयर भी बहुत समझ-बूझकर लेना चाहिए। जो लोग इस विषय के जानकार हों, उनकी सम्मति लेकर शेयर का व्यापार किया जाय, तो कोई हानि नहीं।

साहूकारी—ब्याज पर रुपया देना, गहना गिरवी रखना, इत्यादि बातें साहूकारी में आती हैं। ये स्वतंत्र व्यवसाय हैं। जो लोग कर सकें, उनको करना चाहिए। परन्तु जिन्होंने नौकरी इत्यादि करके कुछ रुपया जमा किया है ऐसे लोगों को वृद्धावस्था में इन व्यापारों में न पड़ना ही अच्छा है। क्योंकि—

(१) इस प्रकार के व्यवसायों में खतरा बहुत रहता है।

(२) फँस जाना और धोखा खा जाना मामूली बात है।

(३) जिनसे हम व्यवहार करते हैं, उनसे चालाकी में यदि हम पार नहीं पावेंगे, तो रुपया मारा जायगा, अथवा मुकदमेबाज़ी करनी पड़ेगी।

(४) इन सब बातों का प्रभाव हमारी मानसिक शान्ति पर भी अवश्य पड़ेगा। अकसर हमको बेईमानी करने की आदत पड़ जायगी; और वृद्धावस्था में परमात्मा का भजन करने की जगह हमको "पैसा-पैसा" का जप करते हुए प्राण छोड़ने पड़ेंगे।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

इसलिए जिनको वैश्य-वृत्ति नहीं करनी है, शान्ति और परोपकार में अपना शेष जीवन लगाना है, उनको अपना बचत का रुपया उपर्युक्त व्यवसायों में न लगाना चाहिए।

तीसरा अध्याय

कपड़े और उनकी व्यवस्था

भारतवर्ष में अङ्गरेज़ी राज्य आने के पहले यहाँ पर कपड़ों का कोई विशेष महत्व नहीं था। राजा-महाराजा, रईस और ताल्लुकेदारों की बात जाने दीजिए, सर्व-साधारण लोग प्रायः मोटे कपड़े अर्थात् गज़ी-गाढ़ा इत्यादि का ही व्यवहार करते थे। धनवान् लोग ऊनी, सूती और रेशमी, बारीक तथा बढ़िया, कपड़े का व्यवहार अवश्य करते थे; पर वह कपड़ा भी अपने देश का ही बना हुआ होता था। ढाका, मुर्शिदाबाद, चन्देरी, मऊ, नदिया-शान्तीपुर इत्यादि में बढ़िया बारीक कपड़ा बनता था। काश्मीर के शाल-दुशाले और कश्मीरा, बनात इत्यादि कपड़ा बहुत प्रसिद्ध था। सब प्रकार का कपड़ा यहां से बहुत तादाद में विदेशों को भी जाता था। पर अब यह बात नहीं है। गरीब, अमीर, सभी लोग बारीक और बढ़िया कपड़े का व्यवहार करने लगे। पश्चिमी सभ्यता के संसर्ग से नाना प्रकार के फैशन और काट-छांट के कपड़े हमारे देश के लोग

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पहनने लगे। सादगी का कुछ भी ख्याल नहीं रहा। हमारे देश का वस्त्र-व्यवसाय नष्ट हो गया; और करोड़ों रुपये का कपड़ा विदेशों से आने लगा। हमारे देश की दरिद्रता का यही मुख्य कारण है।

हम यह नहीं कहते कि लोग अच्छा कपड़ा न पहनें; क्योंकि अच्छे कपड़े से मनुष्य की इज्जत होती है; परन्तु हम यह अवश्य कहेंगे कि पहले शरीर के स्वास्थ्य की ओर ध्यान देकर उत्तम भोजन और व्यायाम से उसको पुष्ट बनावें; फिर इसके बाद अपनी सामर्थ्य और व्यवसाय के अनुसार कपड़ों में पैसा खर्च करें। यह बात नहीं कि पोशाक बहुत क़ीमती और ऊँचे दरजे की हो, तभी समाज में हमारी प्रतिष्ठा होगी। कपड़ों का पहला गुण तो यही है कि वे साफ़ हों; और दूसरा गुण उनकी टीपटाप है। शान-शौकत और फ़ैशन के कपड़ों से अब इज्जत नहीं होती।

गृहस्थी के लिए जो कुछ कपड़ा खरीदना हो, साल में प्रायः एक बार ही अथवा दो बार में खरीद लेना चाहिए। इस नियम से यदि गृहस्थ मनुष्य बँध जायगा, तो कपड़ों के खर्च में किफ़ायत अवश्य होगी। क्योंकि प्रायः मनुष्यों में देखा जाता है कि, जहाँ कहीं उन्होंने नवीन फ़ैशन का कपड़ा देखा कि उसको खरीदने की इच्छा होती है। इस प्रकार बार-बार खरीदते रहने से खर्च बहुत हो जाता है। इसके सिवाय नीलाम इत्यादि में भी माल खरीदने से लाभ नहीं होता है। नीलाम में लोग, सस्तेपन के लालच से, पैसा भी बहुत दे आते हैं; और माल रद्दी मिलता है। इसलिए प्रत्येक गृहस्थ को चाहिए कि किसी एक ही ईमानदार व्यापारी से सम्बन्ध रखे; और खूब

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

देखभालकर साल में दो बार गृहस्थी भर के ख़र्च के लिए कपड़े ख़रीद लिया करे। अच्छे दूकानदार से यदि स्थायी सम्बन्ध हो जायगा, तो वह ख़राब माल देने का साहस न करेगा; क्योंकि ईमानदार व्यापारी अपने बँधे हुए ग्राहक की सदैव प्रतिष्ठा करता है; परन्तु फिर भी दूकानदार पर सर्वथा विश्वास न करना चाहिए; और स्वयं अपनी बुद्धि से देखभालकर ही माल खरीदना चाहिये।

अपनी और देश की दशा को देखते हुए प्रत्येक गृहस्थ को अब स्वदेशी कपड़ों का ही व्यवहार करना चाहिए। स्वदेशी कपड़ों में गजी, गाढ़ा अर्थात् खादी या खद्दर सब से उत्तम वस्त्र है। घर में स्त्रियाँ यदि प्रतिदिन आध पाव भी सूत चर्खे पर कात लिया करें; और साल में दो-तीन बार कोरी के यहाँ उसी सूत को बुनवा लिया करें, तो उनकी गृहस्थी में कपड़ों पर अधिक पैसा ख़र्च नहीं करना पड़ेगा। जिस गृहस्थी में प्रति-वर्ष सौ रुपये का कपड़ा ख़र्च होता है, पाव-आधापाव सूत रोज़ कात लेने से २५।३० रुपये में ही काम चल जायगा। साल में ७०।७५ रुपये सिर्फ कपड़ों में बचा लेना बड़ी भारी बात है। यह रुपया गृहस्थी के अन्य उपयोगी कामों में आ सकता है। बिछौना, रजाई, लहँगा, कुर्ता, कुर्ती, कोट, पायजामा, टोपी, इत्यादि सभी चीजें खद्दर से तैयार हो सकती हैं। खद्दर धुला हुआ, साफ़ शोभा देता है; और रँग लेने पर भी चोखा दिखाई देता है। ख़र्च कम है; और शोभा भी है। स्वदेश का भी लाभ है। अपना भी लाभ है। स्वधर्म की रक्षा भी होती है।

हाँ, जिन लोगों के पास काफी धन है, वे बाज़ार से कपड़ा ख़रीद

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सकते हैं। पर उनको भी स्वदेशी ही कपड़ा देखकर ख़रीदना चाहिए। सूती, रेशमी, ऊनी, टसरी, सब प्रकार का स्वदेशी कपड़ा, बढ़िया से बढ़िया, अब देश में बनने लगा है। यदि कुछ महँगा भी मिले, तो धनाढ्य लोगों को खरीदने में कोई हानि नहीं; क्योंकि कुछ अधिक पैसा देकर भी स्वदेशी कपड़ा पहनना अपने देश की कारीगरी को प्रोत्साहन देना है। यह एक पुण्यकार्य है। अपने देश की कारीगरी और शिल्पकला को सब प्रकार से बढ़ाना प्रत्येक देश-हितैषी धनाढ्य सज्जन का काम है। यदि धनवान् घरों की स्त्रियाँ भी चर्खा कातकर अपने घरों के लिए कपड़े का प्रबन्ध कर लिया करें, तब तो कहना ही क्या है।

अस्तु। अब हम इस बात का विचार करेंगे कि भिन्न-भिन्न कपड़ों को यत्न के साथ सुरक्षित किस प्रकार रखें।

भिन्न-भिन्न कपड़ों की व्यवस्था भिन्न-भिन्न प्रकार से करनी पड़ती है। फलालेन, बनात, कश्मीरा, सर्ज, कम्बल, इत्यादि जितने ऊन के कपड़े होते हैं, उनको व्यवहार करने के बाद खूब अच्छी तरह झाड़ डालना चाहिए; और यदि उनमें पसीना इत्यादि लग गया हो, तो किसी साफ रूमाल से पोंछकर फिर ब्रश से उनको साफ करना चाहिए। इसके बाद खुली हवा और धूप दिखलाकर उनको खूंटी पर टांगना चाहिए; और यदि फिर से उनका उपयोग न करना हो, तो तह लगाकर साफ़ आलमारी में रखना चाहिये। रेशमी कपड़ों को भी साफ रूमाल से झाड़कर रखना चाहिए। ऊनी और रेशमी कपड़े यदि खूंटी पर टांगकर रखना हो तो उनको उलटा करके, टांगना चाहिए; और ऊपर से एक साफ कपड़ा डाल देना चाहिए,

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

जिससे उन कपड़ों में धूल न बैठे। बारीक सूती कपड़ों को शरीर से निकालने के बाद, कुछ देर के लिए, हवा और धूप दिखलाना चाहिए, जिससे पसीने की गन्दगी दूर हो जाय। इसके बाद उनको इस तरकीब से खूंटी पर टांगे, अथवा घड़ी बना कर रखे, कि जिससे उनमें शिकन न पड़ने पावे।

धराऊ कपड़ों को गठरी में बाँधकर सन्दूक में रखने की चाल ठीक नहीं है; क्योंकि इससे कपड़ों में शिकन पड़ जाती है; और यदि नीचे का कोई कपड़ा निकालना हो, तो सब कपड़ों को उलटाना-पुलटाना पड़ता है। इसके सिवाय उन कपड़ों में काफी हवा भी नहीं पहुँचती, जिससे कपड़ों में एक प्रकार की बुरी बास आने लगती है। इसलिए धराऊ कपड़ों को, जहाँ तक हो सके, हलके हाथों से साफ कपड़ों में लपेटकर आलमारी में रखना चाहिए। इससे उनको काफी हवा मिलती रहेगी। जो कपड़े गठड़ियों में बाँधकर सन्दूक के अन्दर रखे जाते हैं, बरसात में उनमें कीड़े जरूर लग जाते हैं। रेशम और ऊनी कपड़ों को इस प्रकार से बाँधकर रखना बहुत ही हानिकारक है।

कपड़ों को कीड़ों से कैसे बचाया जाय—जाड़े के बाद प्रायः लोग ऊनी कपड़ों का इस्तेमाल नही करते; और लगभग आठ महीने के लिए उनको तहाकर रख छोड़ते हैं। ऐसी दशा में कपड़ों को यथा-सम्भव खूब साफ करके रखना चाहिए; क्योंकि यदि बच्चों के कपड़ों में ही कहीं कोई चिपचिपे पदार्थ का धब्बा लग गया होगा, तो कीड़ा उसका पता लगा लेगा; और वहीं पर अंडे दे देगा। वास्तव में यह धब्बेवाली जगह ही पहले उसकी खूराक होती है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पर पीछे से धीरे-धीरे वह सब कपड़ों में फैल जाता है। कोटों और; कमीज़ों की जेबों को उलटकर ब्रश से खूब साफ़ कर लेना चाहिए और सिगरेट की डब्बी, जो सीडर लकड़ी की बनी होती है, उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके उनमें डाल देना चाहिए; क्योंकि इसकी गन्ध से कीड़े बहुत घबड़ाते हैं। कपड़ों को अख़बार के काग़ज़, पतले खद्दर अथवा अन्य किसी ऐसे पदार्थ में, जिसका पर्त ठंढा हो, लपेटकर रखने से बहुत कम कीड़ा लगता है; क्योंकि ठंढी चीज़ों में ये कीड़े अंडे नहीं देते।

तम्बाकू, रूसी चमड़ा, कपूर, पीसो हुई लौंग, नफथलीन, चन्दन का बुरादा, सीडर की लकड़ी, फिटकरी का चूर्ण, सांप की केंचल, नीम और दोनामरुवा की पत्ती, काली मिर्च का चूर्ण इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं कि इनकी उग्र गंध के कारण कपड़ों में कीड़े नहीं लग सकते। सफ़ेद कपड़े की छोटी-छोटी थैलियाँ बनाकर उनमें उपर्युक्त चीज़ों में से किसी एक चीज़ को भर दो और फिर उन थैलियों को कपड़ों की तहों में दबा दो। कपूर, लौंग, चन्दन, मिर्च, दोना-मरुवा इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं कि इनका प्रयोग करने से कपड़ों में दुर्गन्ध नहीं आवेगी; बल्कि वे सुवासित भी हो जायँगे। साँप की केंचल और नीम के पत्ते रखने में भी कोई बुराई नहीं है। यदि किसी जगह पर कपड़ों को कीड़ों से बहुत अधिक नुकसान पहुँचने की सम्भावना हो, तो अलमारियों और सन्दूकों में भीतर बाहर तम्बाकू का काढ़ा बनाकर खूब पोत देना चाहिए। कपूर का अर्क़ भी कीड़ों के नाश करने की अच्छी दवा है। काली मिर्चों को खूब पीसकर अलमारियों और सन्दूकों में कपड़ों के आसपास फैला देना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कम्बल इत्यादि बड़े कपड़ों को तहाकर सन्दूक के अन्दर कभी न रखना चाहिए, बल्कि जहाँ तक हो सके, बाहर रहने देना चाहिए। यदि आलमारी में बन्द करके रखना हो तो उपर्युक्त यत्न के साथ रखें, अथवा बारीक पीसी हुई फिटकरी उनके ऊपर-नीचे छिड़क देवें। इससे उनमें कीड़ा नहीं लगेगा। गलीचों और नमदों में यदि कीड़ा लगने का भय हो तो उनके निचले सिरों के किनारे-किनारे अर्क-कपूर लगा दो। यदि किसी कपड़े में कीड़े लग जाने की आशंका होगई हो तो उसे खद्दर के गीले अँगोछे में लपेटकर भाफ दे लो, अगर कपड़ा भारी हो, तो गीले अँगोछे में लपेट कर गरम इस्त्री फेर दो। इससे अंडे नष्ट हो जायँगे।

उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त कपड़ों को समय-समय पर बाहर निकालकर धूप और हवा अवश्य दिखलाते रहना चाहिए। बरसात के महीनों में जब कभी धूप निकले, कपड़ों को धूप में अवश्य सुखा लेना चाहिए। इससे कीटक लगने की सम्भावना बहुत कम हो जाती है।

सर्ज, कश्मीरा इत्यादि ऊनी कपड़ों को धोबी के यहाँ धुलाना बड़ी भारी भूल है। ये कपड़े यदि पसीने से खराब हों, अथवा मैले हो गये हों, तो इनको घर में ही साफ़ कर लेना अच्छा है। इनको वारंबार घर में साफ़ करते रहने से ये नवीन से बने रहते हैं; और बहुत दिन टिकते हैं। धोबी के यहाँ डालने से शीघ्र ही गल जाते हैं। इनके धोने की सरल तरकीब यह है कि, पहले इनको ब्रश से साफ़ कर लो, फिर गरम पानी में साबुन का फेन निकालकर उसी में कपड़े को भिगा दो। उस पानी में यदि बहुत सा अमोनिया डाल

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

दिया जायगा, तो कपड़ा अच्छा साफ होगा। कपड़ा जब भीग जावे तब उसको हाथ से अथवा ब्रश से मलना नहीं चाहिये; क्योंकि ऐसा करने से कपड़ा ख़राब हो जाता है। साबुन के गरम पानी में बहुत देर तक भीगते रहने के बाद कपड़े का मैल आप ही आप छूटकर पानी में उतर आता है। इसके बाद उस कपड़े को निकालकर दूसरे पानी में थोड़ा सा नमक मिलाकर उसमें कपड़े को डालो; और हलके हाथ से उसको पानी में थपथपाकर फिर हलके हाथ से निचोड़ लो। सर्ज का कपड़ा इससे कुछ भिन्न प्रकार से धोया जायगा। इस कपड़े को ठंढे पानी में साबुन का फेन निकालकर उसमें थोड़ी हा देर भिगोना चाहिए; और फिर निकालकर तुरन्त उसको गरम पानी में डाल देना चाहिए। इसके बाद हलके हाथ से निचोड़कर उसको छाया में सुखाना चाहिए।

चौथा अध्याय

कपड़े धोना

कपड़े धोने का काम धोबी का है; परन्तु आजकल शहरों में धोबियों का काम बहुत बढ़ गया है। धुलाई का रेट भी धोबियों ने बढ़ा दिया है। इसके अतिरिक्त धोबी लोग समय पर कपड़े धोकर नहीं देते। कभी-कभी महीना-पन्द्रह दिन तक कपड़े अपने घर में पड़े रखते हैं। बहुत से धोबी गृहस्थों के कपड़ों का खुद भी इस्तेमाल

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

करते रहते हैं। निदान मध्यम श्रेणी के मनुष्यों को तो आजकल धोबियों से कपड़े धुलाना बहुत कठिन हो गया है। इसलिए कपड़े धोने की कला का ज्ञान होना गृहस्थ और गृहिणी के लिए बहुत आवश्यक है। जो लोग घर में नौकरों के द्वारा कपड़े धुलवाते हैं, उनको भी इस विषय की जानकारी रखनी चाहिए।

कपड़े धोने में, पानी कितने प्रकार का होता है, और किस प्रकार के पानी में कपड़ा साफ़ निकलता है, इस बात का ज्ञान अवश्य होना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि नदी और तालाब के पानी में कपड़ा जितना साफ होता है, कुएँ के पानी में उतना साफ़ नहीं होता। जिस पानी में कपड़ा साफ़ निकलता है, उस पानी में साबुन का असर अच्छा होता है; और उसमें साबुन घोलने से फेन बहुत छूटता है। इसके विरुद्ध जिस पानी में कपड़ा साफ़ नहीं होता, उसमें साबुन का फेन नहीं छूटता, वल्कि साबुन घोलने पर छोटी-छोटी फुटकी सी निकल पड़ती है। पानी के मुख्य तीन भेद हैं:—

(१) शुद्ध पानी।

(२) मृदु पानी।

(३) तीव्र या कठोर पानी।

शुद्ध पानी में निम्नलिखित गुण अवश्य पाये जाते हैं:—

(१) शुद्ध पानी थोड़ा सा लेकर यदि देखा जाय, तो वह रंगहीन दिखाई पड़ता है। परन्तु जहाँ वह बहुत सा भरा होता है, वहां उसका रंग गहरा नीला दिखाई देता है।

(२) शुद्ध पानी चाहे कुछ देर तक रखा भी रहे, उसमें बास किसी प्रकार की नहीं आती।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(३) उसका एक घूंट भी पीने से बहुत सन्तोष होता है। वह सदैव चमकता रहता है। उसमें कटुता अथवा खारापन नहीं होता।

(४) शुद्ध पानी में हाथ धोने से एक प्रकार की मृदुता का अनुभव होता है। हाथों में रूखापन नहीं आता।

(५) साफ़ गिलास में शुद्ध पानी यदि धूप के सामने रखा जाय, तो वह बिलकुल स्वच्छ दिखाई देता है। उसमें किसी प्रकार के बारीक कण इत्यादि उतराते हुए दिखाई नहीं देते। यही पानी पीने के लिए सर्वोत्तम होता है।

मृदु पानी—ज़मीन में बहते रहने के कारण पानी में प्राय: बहुत प्रकार के क्षार और खड़िया का अंश मिल जाता है। जिस ज़मीन में ये पदार्थ नहीं होते, उसमें बहनेवाले पानी का उपयोग यदि कपड़े धोने में किया जाता है, तो कपड़े शीघ्र साफ़ हो जाते हैं; और अच्छे साफ़ होते हैं। मृदु पानी की पहचान यह है कि उसमें साबुन का फेन खूब छूटता है। जिस पानी में फेन न निकले, समझना चाहिए कि उसमें क्षार अथवा खड़िया के अंश घुले हुए हैं; और इसी पानी को—

कठोर पानी—कहते हैं। कठोर पानी में साबुन का फेन नहीं निकलता। क्योंकि साबुन में जो द्रव्य रहते हैं, उनसे कठोर पानी में मिले हुए क्षारादि द्रव्यों का रासायनिक संयोग बहुत शीघ्र हो जाता है; और इस कारण साबुन के फेन उत्पन्न करनेवाले द्रव्यों का एकदम नाश हो जाता है। पानी में यदि एक रत्ती खड़िया का अंश होता है, तो उसको नाश करके पानी को मृदु बनाने में दस रत्ती

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

साबुन घिसना पड़ता है। इससे स्पष्ट है कि कठोर पानी में मृदु पानी की अपेक्षा दसगुना अधिक साबुन ख़र्च होता है। साबुन में जब तक फेन उत्पन्न न हो, कपड़ा साफ़ नहीं हो सकता; और कठोर पानी में दसगुना अधिक साबुन घिसना पड़ता है। इसलिए कठोर पानी कपड़ा धोने के लिए बिलकुल निरुपयोगी है।

कठोर पानी मृदु भी बनाया जा सकता है; परन्तु ऐसा करने में बहुत ख़र्च पड़ता है। पानी को मृदु बनाने की तरकीब यह है कि उसको आग पर खूब खौलाओ। खौलाने से शुद्ध पानी भाफ़ के रूप में उड़ जायगा; और खड़िया इत्यादि पदार्थ बर्त्तन में नीचे जम जायँगे। जो पानी भाफ़ के रूप में ऊपर उड़ेगा, उसको फिर पानी के रूप में लाना पड़ेगा; और वही पानी मृदु होगा। परन्तु ये दोनों बातें बड़े ख़र्च की हैं। फिर भी जहां मृदु पानी नहीं मिलता, वहां ऐसा किया जा सकता है। हमारे देश में मृदु पानी तालाबों, कुओं और नदियों में काफ़ी मौजूद है। इसलिए हमें कोई अड़चन नहीं।

एक बात और है। सब प्रकार के पानी की कठोरता एक ही समान नहीं रहती। उसमें न्यूनाधिकता भी होती है। जो पानी कम कठोर होता है उसमें पहले तो साबुन घिसने से फुटकियां सी पड़ जायँगी; परन्तु फिर फेन भी निकलने लगेगा। हाँ, यदि अधिक कठोर होगा तो साबुन भी अधिक घिसना पड़ेगा। इस प्रकार के पानी में कपड़ा धोने से साबुन बहुत ख़र्च होता है; और फिर भी कपड़ा अच्छी तरह साफ़ नहीं होता। उसमें चमक नहीं आती। मृदु पानी में धोने से कपड़ा खूब साफ़ होता है, जल्दी साफ़ होता है; और साबुन भी कम ख़र्च होता है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

वर्षा का पानी सदैव मृदु होता है; पर ज़मीन पर गिरने से नाना प्रकार के क्षार उसमें मिल जाते हैं; और उन्हीं के गुण-धर्मानुसार पानी न्यूनाधिक मृदु अथवा कठोर हो जाता है। तालाब का पानी पृथ्वी पर ही बहकर जमा होता है। पहाड़ पर गिरा हुआ पानी जमीन में पहुँचकर किसी पोली जगह में इकट्ठा हो जाता है; और फिर वहीं झरने के रूप में बाहर निकलता रहता है। इसी प्रकार के अनेक झरने मिलकर पहाड़ी नदी के रूप में बहने लगते हैं। इससे स्पष्ट है कि तालाब के पानी की अपेक्षा नदी के पानी में क्षारद्रव्य और खड़िया का अंश विशेष रहता है; और कुएं के पानी में उससे भी अधिक रहता है; क्योंकि वह जमीन के बहुत नीचे से हमको प्राप्त होता है। यह नहीं कहा जा सकता कि, सभी प्रकार के क्षार-द्रव्यों के संयोग से पानी कठोर ही हो जाता है। नहीं, कुछ क्षार-द्रव्य ऐसे भी होते हैं जिनके संयोग से पानी की मृदुता कम नहीं होती। मतलब यह कि पानी की कठोरता अथवा मृदुता उसमें मिले हुए क्षारों के सिर्फ परिमाण पर ही अवलम्बित नहीं है; किन्तु उनकी जाति पर भी अवलम्बित है।

कपड़ा धोने के लिए कौन सा पानी अच्छा है, इसका विवेचन ऊपर किया गया। अब यह देखना चाहिये कि कपड़े का मैल किस प्रकार साफ़ किया जाय। हम लोगों में प्रायः साबुन लगाकर कपड़े को पत्थर इत्यादि पर पटक-पटककर धोने की चाल है। इससे कपड़ा साफ तो खूब होता है; पर कमजोर होकर जल्दी फट जाता है। इसलिए पहले कपड़े का मैल फुलाकर फ़िर कपड़े को धीरे धीरे मलते हुए धोना चाहिए। कपड़े का मैल फुलाने के लिए पानी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

में रासायनिक द्रव्यों का संयोग करना ज़रूरी है। आजकल हमारे देश में कपड़ा साफ करने के लिए साबुन, सोडा, रीठी इत्यादि का उपयोग करते हैं। देहाती लोग रेहू मिट्टी में कपड़े को भिगोकर उसे साफ करते हैं। पश्चिमी सभ्य देशों में अन्य भी बहुत प्रकार के रासायनिक द्रव्यों का, कपड़े साफ करने में, उपयोग करते हैं। पर हमारे देश में प्रायः साबुन और सोडे का ही विशेष प्रचार है। और ये द्रव्य निरुपद्रवी होने के कारण बालबच्चेवाले घरों में भी रखे जा सकते हैं। कपड़ा साफ करने के अन्य पाश्चात्य रासायनिक द्रव्य विषैले होने के कारण उनका घर में रखना ख़तरे से खाली नहीं है।

साबुन का उपयोग सब को मालूम है। बहुत से लोग कपड़े में साबुन लगाकर प्राय: उसको जोर-जोर से मलकर अथवा पत्थर पर पटक कर धोते हैं; किन्तु इससे एक तो परिश्रम अधिक पड़ता है, दूसरे कपड़ा कमजोर पड़ जाता है। इसलिए कपड़े में पहले साबुन लगाकर उसे धूप में डाल देना चाहिए। धूप में गीला कपड़ा गरम हो जाने से उसका मैल जल्दी फूल जाता है; और फिर हलके हाथ से पानी में कपड़े को मलने से मैल सहज में ही छूट जाता है। इस तरह परिश्रम कम पड़ता है; और कपड़ा भी कमजोर नहीं होता। परन्तु ध्यान रहे कि साबुन लगा हुआ कपड़ा धूप में बिलकुल ही न सूख जाय। यदि सूखने लगे, तो उस पर पानी का छींटा देते रहने से वह गीला बना रहेगा; और मैल आप ही आप छोड़ देगा। यदि कपड़े को धूप में न डाल सकें, तो साबुन लगाने के बाद गरम पानी का उपयोग करने से भी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

मैल सहज ही में निकल जायगा। साबुन के साथ-साथ यदि थोड़ा सा सोडा भी इस्तेमाल में लाया जाय, तो मैल के निकलने में और विशेष सुविधा होगी। कपड़े धोने का सोडा बाजार में सब जगह मिलता है।

कपड़े धोने की उपर्युक्त तरकीब के अतिरिक्त भाफ के द्वारा मैल गलाने की तरकीब भी अच्छी है। क्योंकि इस तरकीब से कपड़े के जलने का भय नहीं रहता; और मैल भी जल्दी छूट जाता है। इसके सिवाय उष्णता से कपड़ों के सूक्ष्म रोग-जन्तु भी नष्ट हो जाते हैं। धोबी लोग इसी पद्धति से काम लेते हैं। यह तरकीब इस प्रकार है—

पानी गरम करने के बड़े पतेले में बराबर उँचाई के तीन पत्थर रखो। फिर उन तीनों पत्थरों के ऊपर बाँस की कुछ खपच्चियां सीधी-तिरछी रखकर पतेले में इतना पानी भरो कि वे तीनों पत्थर डूब जायँ। इसके बाद जो कपड़े धोने हों, उनको कपड़े धोने के सोडे (वाशिंग सोडे) के पानी में भिगोकर साधारण तौर से निचोड़ लो। फिर एक-एक कपड़े को पटरे पर फैलाकर हलके हाथ से उसमें साबुन लगाओ। कपड़े के जिस-जिस भाग में मैल विशेष हो उस-उस भाग में साबुन कुछ अधिक लगाकर उसको हाथ से मलो। साबुन या सोडा आवश्यकता से अधिक काम में नहीं लाना चाहिए; क्योंकि इससे कोई लाभ नहीं; बल्कि कपड़े के साफ होने में त्रुटि अवश्य हो सकती है। अस्तु। कपड़ों में साबुन लगाने के बाद उनको निचोड़ने के रूप में लाकर पतेले में बांस की खपच्चियों के ऊपर इस प्रकार गोलाकार रखो कि, जिससे पतेले के मध्य भाग में

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पोलाई बनी रहे। इसके बाद उन सब कपड़ों के ऊपर किसी बड़े कपड़े की तह रखकर पतेले को ढक्कन से बन्द कर दो। फिर उसके नीचे से भट्टी जला दो। कपड़े पतेले की पेंदी तक पहुँचने नहीं पावेंगे। इससे उनके जलने का भय नहीं रहेगा। पतेले में आँच लगने पर जब पानी खौलने लगेगा, तब उसकी भाफ़ उपर्युक्त पोलाई से ऊपर चढ़ेगी; और कपड़ों को गरम करेगी। यदि दस-बारह कपड़ों की भट्टी होगी, तो उसे लगभग एक घंटे तक जलने की आवश्यकता है। इसके बाद नीचे की लकड़ियाँ निकालकर मन्दाग्नि पर भट्टी को ठंडी होने देना चाहिये। भट्टी के ठंडे हो जाने पर कपड़ों को हलके हाथों से धो लेना चाहिए। भट्टी की यह क्रिया यदि ठीक ठीक बन पड़ेगी, तो कपड़े बहुत अच्छे साफ़ होंगे।

धुले हुए कपड़ों को, जहाँ तक हो सके, खूब तेज़ धूप में सुखाना चाहिए। इससे कपड़ों में चमक अच्छी आती है। छाया में सुखाने से कपड़ा शुभ्र नहीं निकलता।

भट्टी की क्रिया सिर्फ़ सफ़ेद अर्थात् रंग-रहित कपड़ों के लिए उपयुक्त हो सकती है। रंगीन कपड़ों को बहुत सोच-समझकर भट्टी पर चढ़ाना चाहिए। क्योंकि जिन कपड़ों का रंग कच्चा होता है, उनको भट्टी पर चढ़ाना ठीक नहीं। कच्चे रंग की परीक्षा यह है कि साबुन अथवा सोडे से धोने पर वह छूटने लगता है; और पक्का रङ्ग नहीं छूटता। परन्तु सब पक्के रंगवाले कपड़े भी भट्टी पर नहीं चढ़ाये जा सकते; क्योंकि कई पक्के रंग ऐसे होते हैं, जो साधारण तौर पर ठंडे पानी में तो नहीं छूटते; किन्तु भट्टी पर चढ़ाने से अथवा गरम पानी में छूटने लगते हैं। हां कुछ पक्के रंग

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अवश्य ऐसे होते हैं, जो भट्टी पर चढ़ाने से भी नहीं छूटते। इसका भेद अनुभव से मालूम हो जाता है। जो हो, रंगीन कपड़ों को साधारण तौर पर साबुन और सोडे से ठंडे पानी में ही धोना अच्छा है। धोने के पीछे रंगीन कपड़ों को चमकदार बनाने के लिए सिरका परम उपयोगी वस्तु है। अन्तिम बार पानी में धोते समय प्रति पांच सेर पानी में एक छोटे चम्मच भर सिरका डाल लेना चाहिए। फिर इस पानी में कपड़े को अच्छी तरह भिगोकर निचोड़ लेना चाहिए। रंगीन कपड़े सदैव छाया में सुखाने चाहिएं; क्योंकि रंग चाहे जितना पक्का हो, तेज़ धूप में कुछ न कुछ अवश्य उड़ जाता है। रंगीन रेशमी किनारीवाले सफ़ेद कपड़ों की किनारी एक दूसरे कपड़े में खूब मज़बूत बाँधकर तब उसे भट्टी पर चढ़ाते हैं। इसका भी कारण यही है कि उष्णता का प्रभाव किनारी के रंग पर न पड़ने पावे।

फलालेन के कपड़े धोने की तरकीब—फलालैन के कपड़े धोने में इन तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए; क्योंकि इन पर ध्यान न रखने से वे सिकुड़ जाते हैं:—

(१) जहाँ तक हो, फलालेन के कपड़े खाली पानी में न धोने चाहिएं।

(२) उबला हुआ साबुन का पानी, जिसमें कपड़ा धोना है, न बहुत गरम हो; और न बहुत ठंडा हो।

(३) जहाँ तक हो सके, कपड़े शीघ्र सुखा लिये जावें।

फलालेन जब धोना हो, तब दो टबों में साबुन का उबला हुआ पानी तैयार रखो। पानी हाथ सहने योग्य कुनकुना हो। दूसरे

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

टब में थोड़ा सा नील डाल दो। पहले फलालेन को सिर्फ़ साबुन के पानी में खूब धो लो। फिर दूसरे टब में डुबो-डुबोकर धोओ। इसके बाद कपड़े को दबा-दबाकर निचोड़ लो। मरोड़कर न निचोड़ो। फिर हाथों में पकड़कर कपड़े की शिकनें मिटाओ; और उसे सूखने को डाल दो। कपड़ा जब अधसूखा हो जावे, तब फिर हाथों से पकड़कर चारों तरफ़ से उसके बल निकाल दो। फलालैन के कपड़े पर साबुन रगड़कर कभी न लगाना चाहिए; क्योंकि ऐसा करने से उसके रोएँ झड़ जाते हैं। इस कपड़े को सोडे से भी न साफ़ करना चाहिए। क्योंकि सोडे में धोने से फलालैन का रंग पीला पड़ जाता है।

फलालैन के कपड़े के प्रत्येक भाग को जल्दी-जल्दी धोना चाहिए; और प्रत्येक कपड़े को अलग-अलग धूप या हवा में सुखाना चाहिए। यदि हवा में ही सुखाया जाय, तो बहुत अच्छा होगा। बरसात में यदि किसी कमरे में सुखाना हो, तो कमरे की हवा आग जलाकर गरम कर लेनी चाहिए; और कपड़े को जल्दी लौटते जाना चाहिए।

यदि फलालैन का कपड़ा बहुत मैला हो गया हो, तो उसे तीन टबों में धोना चाहिए; परन्तु जहाँ तक हो सके, फलालैन के कपड़े को बहुत मैला होने के पहले ही धो डालना चाहिए; क्योंकि अधिक मैला होने से यह कपड़ा ख़राब हो जाता है।

फलालैन धोने के लिए साबुन का पानी तैयार करने की तरकीब यह है कि तसले में पहले साबुन को घुलने दो। फिर टब में पानी भरकर उस घुले हुए साबुन को मिला दो। यदि कपडे धुलने

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

से पूर्व साबुन का पानी ठंडा हो जावे, तो फिर और साबुन का पानी तसले में उबालकर उसमें मिला देना चाहिए। ध्यान में रहे कि बर्तन खूब साफ़ हो।

कश्मीरा, मरीना, सर्ज इत्यादि को साफ़ करने की तरकीब— इस प्रकार के कपड़ों को धोने के पहले ब्रश से अच्छी तरह झाड़ना चाहिए। इसके बाद गरम पानी में साबुन का फेन निकालकर उसमें कपड़ों को भिगाना चाहिए। इस पानी में यदि अमोनियाँ भी डाल दिया जाय, तो सफ़ाई करने में बड़ी सुविधा होगी। पानी में डालने के बाद कपड़ों को हाथ से अथवा ब्रुश से मलने की आवश्यकता नहीं। क्योंकि इन कपड़ों को मलने से वे ख़राब हो जाते हैं। कपड़े जब बहुत देर तक भींगते रहेंगे, तब वे अपना मैल आप ही छोड़ देंगे। जब मैल पानी में उतर आवे, तब कपड़ों को पानी से निकालकर नमक के पानी में डाल दे; और हलके हाथ से उनको निचोड़े। इन कपड़ों पर साबुन कभी न घिसना चाहिए।

सर्ज धोने का ढंग इससे कुछ निराला है। इसको धोने के लिए ठंढे पानी से साबुन का फेन निकालना चाहिए; और उसमें सर्ज को बहुत थोड़ी देर भिगोकर फिर उसको तुरन्त गरम पानी में डाल देना चाहिए। इसके बाद उसको निचोड़कर छाया में सुखाना चाहिए।

धब्बे इत्यादि साफ़ करना

(१) कपड़े पर से लोहे के धब्बे साफ़ करने के लिए निम्बू के रस में नमक मिलाकर मलना चाहिए। चाय और कहवे के दाग़ सुहागे के पानी से दूर हो जाते हैं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(२) गरम सिरके से सफ़ेदी अथवा चूने के धब्बे दूर किये जा सकते हैं।

(३) मलमल या बारीक कपड़ों पर यदि घास के धब्बे लग जायँ, तो उन धब्बों को बढ़िया साबुन और बेकिंग पाउडर से अच्छी तरह रगड़ डालो; और उसको बीस मिनट तक लगा रहने दो। फिर गरम पानी से धोकर धूप में सुखा लो।

(४) यदि कपड़ों में वारनिश लग जाय, तो वह अमोनिया और तारपीन में ख़ूब साफ़ हो जाता है।

(५) यदि किसी कपड़े पर फलों का दाग़ या धब्बा पड़ जाय, तो उसे साबुन से कभी मत धोओ; क्योंकि ऐसा करने से दाग़ और पक्का हो जाता है। कोई भी फल अथवा वनस्पति का दाग़ यदि तुरन्त ठंढे पानी से धो डाला जावे, तो वह साफ़ हो जाता है; और यदि दाग़ सूख गया हो, तो कपड़े को किसी वर्तन के मुख पर रखकर उसको ख़ूब कसकर तान लो; और फिर धब्बे पर बड़े ऊँचे से गरम पानी डालो। यदि फिर भी धब्बे का कुछ निशान रह जावे, तो उसे निम्बू के रस से भिगोकर धूप में सुखा डालो; और फिर सादे पानी से धो डालो।

(६) स्याही के दाग़ साफ़ करने के लिए भी साबुन और गरम पानी का उपयोग न करना चाहिए; बल्कि उपर्युक्त रीति से निम्बू के रस से ही उनको साफ़ करना चाहिए।

(७) दरी या चटाई पर पड़े हुए स्याही के ताज़े धब्बे सूखा नमक मलने से साफ़ हो जाते हैं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(८) यदि ऊनी कम्बल पर तेल गिर जाय, तो वह दही से बिलकुल साफ़ हो जाता है।

(९) ऊनी कपड़े के धब्बे छुड़ाना—नीबू के अर्क में पानी मिलाकर गरम करो; और फिर साफ़ कपड़े से धब्बों पर वही पानी रगड़ो। थोड़ी देर बाद उस ऊनी कपड़े को खुली हवा में सुखा लो।

(१०) साटन और रेशम के धब्बे छुड़ाना—पानी में थोड़ा सा सुहागा मिलाकर साटन और रेशम पर समुद्रफेन से धीरे-धीरे रगड़ो। पहनने के कारण जो मामूली धब्बे पड़ जाते हैं, वे छूट जायँगे।

कुछ अन्य सूचनाएं

(१) रेशमी लेस या फीते को यदि धोती या अन्य कपड़े पर से उतारे बिना साफ करना हो, तो इसका सब से अच्छा उपाय यह है कि थोड़ी सी स्पिरिट एक बर्तन में डालकर उसमें एक ब्रश खूब भिगो लो; और लेस पर, जब तक वह साफ़ न हो, फेरते जाओ। यह ध्यान रहे कि ब्रश को बार-बार स्पिरिट में साफ करते जाना चाहिए, नहीं तो एक स्थान का मैल दूसरे स्थान में लग जायगा।

(२) धोने के पीछे कपड़ों को हाथ से खींचकर उनकी शिकनें मिटा देनी चाहिएं; क्योंकि इस्त्री करने से कपड़े कमजोर हो जाते हैं।

(३) साबुन को घोलने के लिए, चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े करने की अपेक्षा, कद्दूकश में रगड़कर निकालना अधिक उपयोगी है। इससे वह जल में जल्दी घुल जाता है; और कपड़े का मैल भी शीघ्र काटता है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(४) कम्बल या फलालैन के कपड़ों को धोते समय यदि प्रति एक सेर पानी में एक बड़ा चम्मच भर ग्लीसरीन मिलाकर उससे धोया जाय तो कपड़े सख्त नहीं होते; और सिकुड़ते भी कम हैं।

(५) धब्बेवाले कपड़ों को साफ़ करने के लिए उनको एक रात पहले एक चाय के चम्मच भर "क्रीम आफ़ टारटार" को एक क्वार्ट ठंडे पानी में भिगो रखो; और फिर मामूली तरह से धो डालो।

(६) काले कपड़ों के धोने में साबुन रगड़ना न चाहिए; किन्तु पहले कपड़े को गरम उबले हुए साबुन के पानी में डुबो रखना चाहिए; और फिर कई बार गरम पानी में हिला-हिलाकर धोना चाहिए। इसके बाद अन्त में ठंडे पानी से धो डालना चाहिए।

पाँचवाँ अध्याय

कपड़े रँगना

स्त्रियों में कपड़े रँगाकर पहनने का बहुत रिवाज है। इसी रंग में लाखों रुपया हमारे देश का विदेशों में चला जाता है। इसके सिवाय रँगरेज़ों के भरोसे भी पराधीनता का अनुभव करना पड़ता है। इसलिए यदि अपने घर में ही स्त्रियाँ देशी रंग तैयार करके कपड़े रँग लिया करें, तो गृहस्थी में जहाँ पैसे की बचत हो जायगी वहाँ रँगरेज़ों के दरवाज़ों पर भटकते रहने की भी पराधीनता मिट

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

जायगी। इसी विचार से हम नीचे कुछ देशी रंगों से कपड़े रँगने की विधि लिखते हैं। आशा है कि हमारे घरों की देवियाँ इन प्रयोगों से लाभ उठावेंगी। सीखनेवाली स्त्रियों और लड़कियों को पहले पुराने कपड़े के टुकड़े को रँगकर, पीछे से अन्य कपड़ों को रँगना चाहिए, जिससे इन रीतियों पर उनको विश्वास हो जाय।

(१) पीला या बसंती—एक छटाँक हल्दी को पहले अच्छी तरह पीसकर पानी में छान लेवें। इसके बाद उसमें थोड़ा सा फिट-करी का पानी मिलावें और फिर उसमें कपड़े को अच्छी तरह भिगो-कर निचोड़ डालें। कपड़ा जितना अधिक भीगेगा, उतना ही गाढ़ा रँग चढ़ेगा। रँगने के बाद कपड़े को छाया में सुखाना चाहिए। यह रङ्ग कच्चा होगा।

(२) हरा रंग पक्का—नीले और पीले रंग के संयोग से हरा रंग होता है। इसलिए पहले कपड़े को पक्के नीले रंग में रँग ले। फिर दूसरे दिन हल्दी के औटाये हुए पानी में रँगकर छाया में सुखावे। इसके बाद फिर फिटकरी के पानी से कपड़े को धोकर सुखा लेवे।

(३) बैंगनी रंग पक्का—पतंग का चूर्ण आधपाव, फिटकरी चौथाई छटाँक पाँच सेर पानी में पन्द्रह मिनट तक उबालकर छान लेवें। इसके बाद इस गरम सत में पन्द्रह मिनट कपड़ा भिगोकर निचोड़ लेवें। फिर चौथाई छटाँक सोडे को पाँच सेर पानी में घोलकर उसमें दस मिनट तक कपड़े को भिगोवें। इसके बाद कपड़े को निचोड़कर छाया में सुखा लें।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(४) बादामी, पक्का—आधी छटांक हीराकश को पाँच सेर गरम पानी में घोलकर पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोवें। फिर उसको निचोड़ लेवें। इसके बाद छटांक भर चूने को पांच सेर पानी में घोलकर दूध की तरह बना लेवें। फिर उस कपड़े को खोलकर इस चूने के पानी में अच्छी तरह भिगोवें। तत्पश्चात् उसको निचोड़कर सुखा लेवें। जब कपड़ा अच्छी तरह सूख जाय, और उस पर बादामी रंग चमकने लगे, तब फिर उसको सादे पानी से धोकर सुखा लें।

(५) सुआपंखी—पहले कपड़े को हलके नील से रँगे। फिर टेसू के फूलों का रङ्ग निकालकर उसमें रँगे। कपड़ा सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डाले।

(६) धानी रंग पक्का—पांच सेर पानी में पाव भर अनार की छाल आध घंटे तक उबालकर सत निकालें। फिर इस गरम सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इसके बाद एक छटांक फिटकरी पांच सेर पानी में घोलकर उसमें पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। फिर एक छटांक सोडे को पांच सेर पानी में घोलकर कपड़े को पन्द्रह मिनट भिगोवें। फिर निचोड़कर उसको साफ पानी से धो डालें। अनार की छाल के बदले हर्रा का प्रयोग भी किया जा सकता है।

(७) गुलाबी रंग पक्का—आधी छटांक साबुन के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर डेढ़ सेर गरम पानी में घोल दीजिये। इस में करीब पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालिये; और फिर सुखा लीजिये। इसके बाद पाव भर मजीठ का चूर्ण और आधी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

छटांक फिटकरी पाँच सेर पानी में डालकर एक बड़े बर्त्तन में चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। इसके बाद कपड़े को उसी बर्त्तन में छोड़कर एक लकड़ी से अच्छी तरह हिलाते रहिये, जिसमें मंजिष्ट का चूर्ण कपड़े पर अच्छी तरह लग जावे। इस प्रकार एक घंटे तक खूब धीमी आंच में कपड़े को पानी में गरम करें और बीच-बीच में लकड़ी से चलाते रहें। इसके बाद कपड़े को निचोड़कर एक छटांक सोडा और पाँच सेर पानी में आध घण्टे तक उबालकर सुखा लीजिये।

(८) कत्थई रंग पक्का—आध पाव कत्थे का चूर्ण पाँच सेर पानी में आध घण्टे तक उबालकर सत तैयार करें। फिर उसी गरम सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इसके बाद आधी छटाँक लाल कसोस (बाइक्रोमेट) पांच सेर गरम पानी में घोलकर उसी में आध घंटे तक कपड़े को भिगोवें। इसके बाद साफ़ पानी में धोकर कपड़े को सुखा लें।

(९) कासनी—आधी छटांक नील को ढाई सेर पानी में डाल कर कपड़े को रँगकर सुखा लीजिये। फिर कुसुम के फूलों का रँग निकाल कर उसमें कपड़े को रँगिये। इसके बाद खटाई या फिट-करी के पानी में धोकर सुखा लीजिये।

(१०) नारङ्गी—हरसिंगार के फूलों को पानी में औटाकर उसमें कपड़ा रँग लीजिये। इसके बाद कुसुम के पानी में रँगकर सुखा लीजिये, फिर खटाई के पानी से धोकर सुखा लीजिये।

(११) काला रंग पक्का—गुड़ का शीरा एक सेर। पानी दस सेर।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लोहे के टूटे-फूटे बर्तन या कील-कांटे* इत्यादि एक या दो सेर। शीरे को पानी में घोलकर एक मिट्टी के बर्त्तन में रखिये। लोहे के टुकड़ों को एक कपड़े में बांधकर इस शीरे के पानी में भिगो दीजिये। फिर घड़े को एक पतले कपड़े से ढक दीजिये। पांच-छै दिन बाद शीरा सड़कर सिरके की तरह बन जाता है। बीच-बीच में इसे एक लकड़ी से अच्छी तरह हिला देना बहुत ज़रूरी है। इसके बाद पाव भर हर्रें के चूर्ण को पांच सेर पानी में आध घंटे तक उबाल कर सत बना डालें। इस सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगो-कर निचोड़ डालें। फिर कपड़े को सुखाकर आध घंटे तक लोहे के पानी में भिगोवें; और फिर सुखा लें। चौबीस घंटे के बाद फिर उसी रीति से हर्रे के सत और लोहे के पानी द्वारा कपड़े को रँगकर सुखा डालें। इसी रीति से तीसरी बार भी कपड़े को रँगने से अच्छा पक्का रंग कपड़े पर आ जायगा। लोहे का पानी बार-बार बनाने की आवश्यकता नहीं। एक ही बार बनाया हुआ पानी कई बार काम दे सकता है; परन्तु प्रत्येक बार थोड़ा थोड़ा हर्रे का सत और लोहे का पानी मिलाते जाना चाहिए। हर दफ़े लोहे के पानी में कपड़े को भिगोने पर कपड़े को अच्छी तरह सुखा लेना आवश्यक है। तीन बार इस तरह कपड़े पर काला रँग चढ़ा लेने पर एक या दो दिन धूप में सुखाकर साफ़ पानी से धो डालना

*मोर्चा लगे हुए लोहे के टुकड़ों को काम में नहीं लाना चाहिये। यदि मोर्चा लगा हुआ हो, तो गरम करके पीट लेने से मोर्चा छूट जायगा। पुराने टीन के डब्बों और कनस्टरों को काटकर भी काम चलाया जा सकता है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चाहिए। धोने पर पहले तो कुछ काला रंग अवश्य छूटेगा; पर पीछे से पक्का रहेगा।

(१२) गुलाबी रंग कच्चा—यह रंग कुसुम के फूल से निकलता है। कुसुम के फूल में दो प्रकार के रंग होते हैं—एक पीला और दूसरा लाल। पीला रंग सादे पानी में निकल आता है; पर लाल रंग क्षारयुक्त पानी से निकाला जाता है। कपड़े पर गुलाबी रंग रँगने से पहले कुसुम के फूल का पीला रंग इस प्रकार धो लेना चाहिए—

पाँच छटाँक कुसुम के फूल एक मिट्टी के बर्त्तन में थोड़ी देर तक भिगो दीजिये। फिर उन फूलों को निचोड़कर पीला रंग निकाल लीजिये। जब तक पानी में पीला रंग निकलते रहे, फूलों को धोते रहिये।

इसके बाद चौथाई छटांक सोडे को ढाई सेर पानी में घोलकर उसी में उक्त धुले हुए फूलों को भिगो दीजिये। करीब दस मिनट के बाद फूलों को निचोड़कर सब लाल रंग निकालकर दूसरे बर्त्तन में रखिये। फिर इसी रंग में दस मिनट तक कपड़े को भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ डालिये। अब कपड़े पर कुछ सुनहली चमक आ जायगी। इसके बाद पाव भर खट्टे नीबू का रस ढाई सेर पानी में मिलाकर उसी में उस रँगे हुए कपड़े को कुछ देर तक भिगोइये। इससे उपर्युक्त सुनहली रंग का कपड़ा गुलाबी रंग का हो जायगा। नीबू का रस खूब खट्टा होना चाहिए। यदि नीबू न मिले, तो ४ या ५ छटांक कच्ची या पक्की इमली या कच्चे आम को पीसकर पानी में घोलकर छान लीजिये। यह खट्टा पानी भी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कपड़े पर लगते ही उसको गुलाबी बना देगा। यदि रंग गहरा करना हो, तो उपर्युक्त क्रिया फिर एक बार करनी चाहिए।

(१३) खाकी रंग पक्का—आध पाव हर्रे के चूर्ण को पांच सेर पानी में आध घंटे खौलाकर सत बनावें; और उस सत में आध घंटे तक कपड़े को डुबो कर रखें। इसके बाद छटांक भर लाल कसीस पांच सेर पानी में घोलकर उसी में आध घंटे कपड़े को भिगोकर साफ़ पानी से धो डालें।

(१४) गेरुआ रङ्ग पक्का—पांच सेर पानी में आध सेर गरान की छाल आध घंटे तक उबालकर उसका सत बना लें। इस गरम सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इसके बाद आध पाव फिटकरी पांच सेर गरम पानी में घोलकर पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोवें; और फिर निचोड़कर पांच सेर गरम पानी में आध पाव सोडा घोलकर उसमें आध घंटे तक कपड़े को रखें; और फिर उसको निचोड़कर साफ़ पानी से धो डालें।

(१५) लाल रङ्ग पक्का—कुसुम, मजीठ, लाख, लाल चन्दन सागौन के पत्ते, इत्यादि वस्तुओं से लाल रङ्ग तैयार हो सकता है। हम यहां पर मजीठ से लाल रङ्ग तैयार करने की विधि लिखते हैं।

मजीठ से लाल रङ्ग रँगने के पहले कपड़े को फिटकरी, सोडा और साबुन के पानी में भिगोना पड़ता है। तीनों प्रकार का पानी अलग-अलग बनाकर रख लेना चाहिए।

फिटकरी का पानी—पांच छटांक फिटकरी को महीन पीसकर पांच सेर पानी में घोलकर एक मिट्टी के घड़े में रखें।

सोडे का पानी—आध सेर सोडे को पांच सेर पानी में घोल

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कर एक दूसरे मिट्टी के घड़े में रखें। यदि सोडे में मैल मिला हो, तो पानी को छान लें।

साबुन का पानी—डेढ़ पाव बढ़िया कपड़ा धोने का साबुन पांच सेर पानी में छोटे-छोटे टुकड़े करके घोल लीजिए। पानी के साथ गरम करने से साबुन घुल जायगा।

इसके बाद फिटकरी का पानी चौड़े मुँह के बर्तन में रखें; और उसमें डेढ़ पाव सोडे का पानी धीरे-धीरे छोड़ते जायँ। सोडे के पानी को पहले छोड़ते ही फिटकरी का पानी सफ़ेद हो जायगा; और दही की तरह एक सफ़ेद वस्तु बर्तन में नीचे बैठ जायगी। फिटकरी के पानी को एक लकड़ी से खूब चलाते रहिये। सोडे का पानी और छोड़ने पर फिटकरी का पानी धीरे-धीरे साफ़ हो जायगा। इसके बाद सोडे का पानी बहुत थोड़ा-थोड़ा, यहां तक कि एक-एक बूँद करके, फिटकरी के पानी में छोड़ते रहिए। यदि सब सोडे के पानी से फिटकरी का पानी साफ़ न हो जावे, तो फिर और सोडे का पानी मिलाना आवश्यक नहीं है। यही मिलाया हुआ पानी काम दे सकेगा। ज्यादा देर तक रख छोड़ने से वह ख़राब हो जायगा; और फिर काम न देगा। इस तरह बनाये हुए पानी में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर अच्छी तरह निचोड़कर सुखा लें। इसके बाद बारह घंटे तक कपड़े को हवा में फैला रखें।

इसके बाद उपर्युक्त विधि से फिर एक बार फिटकरी का पानी बनाकर आध घंटे तक कपड़े को भिगोइये; और फिर निचोड़कर सुखाकर बारह घंटे हवा में रखिये।

इस प्रक्रिया के बाद फिर साबुन का पानी लीजिए; और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

उसमें कपड़े को छोड़कर आध घंटे तक हिलाते रहिये। इसके बाद कपड़े को सुखाकर बारह घंटे हवा में छोड़ रखिये। इसके बाद फिर एक बार उपर्युक्त फिटकरी और सोडे का पानी बनाकर आध घंटे कपड़ा को भिगोकर सुखा डालें; और फिर आध घंटे तक हवा में फैलाये रखें।

इतनी सब प्रक्रिया करने के बाद वह कपड़ा इस हालत में आवेगा कि उस पर मजीठ का रङ्ग बहुत बढ़िया चढ़ेगा। उसको निम्नलिखित रीति से चढ़ाइये—

पाव भर मजीठ का चूर्ण, जो मैदे के समान बारीक पीसा हुआ हो, पांच सेर पानी में छोड़कर उसमें कपड़ा डालिये; और एक लकड़ी से अच्छी तरह चलाते रहिये, जिसमें चूर्ण कपड़े में सर्वत्र लग जावे। इसके बाद कपड़े को बर्तन में रखकर धीमी आंच से गरम कीजिए। कपड़े को लकड़ी से हिलाते रहिये। इस तरह तीन घंटे तक उबाल कर कपड़े को निचोड़कर अच्छी तरह झाड़ डालिये। उबालने के समय जितना ही अधिक कपड़ा लकड़ी से चलाया जायगा, उतना ही सुन्दर और एक सा रङ्ग चढ़ेगा।

इसके बाद फिर एक छटांक सोडा पांच सेर पानी में डालकर उसमें आध घंटे तक कपड़े को उबालिये, इससे रङ्ग और भी पक्का हो जायगा; और यदि रङ्ग को अधिक गाढ़ा करना हो, तो फिर एक बार कपड़े को साबुन के पानी की प्रक्रिया करके उपर्युक्त मजीठ के चूर्ण और सोडे के पानी की प्रक्रिया कीजिए।

मजीठ से लाल रङ्ग रँगने की उपर्युक्त कृति बहुत ख़र्च की और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

झंझट की है; पर रंग पक्का होता है। यों तो मामूली रंग कुसुम, लाख इत्यादि से रँगा जा सकता है।

(१६) काही—रात को पाव भर अनार के छिलके सवा सेर पानी में भिगो दे। फिर सबेरे पहले कपड़े को हलके नील के पानी में रँग लेवे। सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डालना चाहिए।

(१७) सब्ज़ काही—पहले कपड़े को हल्दी के पानी में रँग लेवे। फिर हल्दी को आग पर औटा कर रँगे। सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डाले।

(१८) काकरेजी—पतंग सवा पाव, महावर आध पाव, हिरमिजी और माजूफल; दोनों मिलकर तीन छटाक, इन सब को दो सेर पानी में औटाकर छान ले। फिर इसी में कपड़ा रँग लेवे।

(१९) केसरिया—प्रथम मजीठ को पानी में उबालकर रंग निकाल ले। इसके बाद अनार के छिलके तथा हर-सिंगार की डंडी दोनों को लेकर एक साथ पानी में भिगोकर रंग निकाले। इसके बाद उक्त दोनों को मिलाकर कपड़ा रँग ले।

ऊपर पानी और अन्य चीज़ों के परिमाण अलग-अलग दिये गये हैं। जैसे और जितने कपड़े रँगने हों उसी हिसाब के मिश्रण तैयार करने चाहिएं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

छठवां अध्याय

फ़सल पर सामान ख़रीदना

गृहस्थ के लिए यह आवश्यक है कि वह प्रत्येक फ़सल पर इकट्ठा सामान ख़रीद कर रख ले। साल भर अथवा छै महीने के लिए एक-बारगी सामान ख़रीदकर रखने की प्रणाली सब अच्छे-अच्छे कुटुम्बों में देखी जाती है। इसलिए जिनको नवीन गृहस्थी जमानी हो, अथवा जिनकी गृहस्थी पुरानी है; पर उक्त परिपाटी अभी तक प्रचलित नहीं है, उनको भी इस लाभदायक प्रणाली का अनुकरण करना चाहिए। ज़रूरत पड़ते ही बार-बार बाज़ार को दौड़ना अनेक कारणों से गृहस्थ के लिए लाभदायक नहीं है। इस प्रकार बार-बार फुटकर सामान ख़रीदने से जो हानियाँ होती हैं, उनका उल्लेख नीचे किया जाता है :—

(१) थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार सौदा ख़रीदने से वह मँहगा मिलता है। क्योंकि फुटकर और थोक सौदे का भाव एक नहीं हो सकता।

(२) बार-बार बाज़ार करने से समय भी बहुत ख़राब हो जाता है।

(३) सौदा जब थोड़ा ही ख़रीदना होता है, तब ख़रीदनेवाला चार जगह देखकर सौदा नहीं ख़रीदता, इसलिए सौदा अच्छा भी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

नहीं मिलता। जैसा कोई दूकानदार दे देता है, वैसा ही लेना पड़ता है।

(४) समय पर चीज़ न रहने के कारण घर के काम की व्यवस्था भी बिगड़ती है; और कभी-कभी कठिनाई में भी पड़ना होता है।

(५) थोड़ी-थोड़ी चीज़ ख़रीदने से गृहस्थी में बरकत नहीं होती। ख़र्च बहुत पड़ जाता है।

इसलिए जहां तक हो सके गृहस्थ को अपनी गृहस्थी का सब आवश्यक सामान फ़सल पर एकदम ही ख़रीदकर रख लेना चाहिए।

यह ठीक है कि भिन्न-भिन्न स्थानों में भिन्न-भिन्न फसलों का समय भी भिन्न ही भिन्न होता है; और रेल तथा तार के कारण अब हमारे देश की भिन्न-भिन्न फ़सलों में कुछ अन्तर भी पड़ गया है। कभी-कभी ऐसा होता है कि किसी चीज़ की फसल हमारे यहां ख़तम हो जाती है; और फिर वही चीज़ किसी दूसरे प्रान्त से आकर हमारे यहाँ ख़ूब सस्ती बिकने लगती है। पंजाब का गेहूँ जब इन प्रान्तों में आ जाता है, तब भाव में बहुत अन्तर पड़ जाता है। जो हो, फ़सल पर प्रत्येक चीज़ कुछ न कुछ सस्ती अवश्य मिलती है; और नवीन होने के कारण वह अच्छी भी होती है। कुछ मुख्य मुख्य चीज़ों की फ़सल का समय नीचे दिया जाता है। गृहस्थों को इससे लाभ उठाना चाहिए।

चीज़ का नाम			सस्ती और अच्छी मिलने का समय
१ गेहूँ	...	...	वैशाख
२ जव	...	..	”
३ चना	...	...	”

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चीज़ का नाम			सस्ती और अच्छी मिलने का समय
४ अरहर	...	...	वैशाख
५ सरसों	...	...	"
६ राई	...	...	"
७ अलसी	...	...	"
८ कुसुम (बर्रे)	...	...	"
९ मटर	...	...	"
१० मसूर	...	...	"
११ रेंड़ी	...	...	"
१२ धनियां	...	...	"
१३ मेथी	...	...	"
१४ ज़ीरा	...	...	"
१५ अजवाइन	...	...	"
१६ पोस्ता-दाना	...	...	"
१७ हल्दी	...	...	"
१८ ज्वार	...	...	अगहन
१९ बाजरा	...	...	"
२० उड़द	...	...	"
२१ मूँग	...	...	"
२२ तिल	...	...	"
२३ तिली	...	...	"
२४ मोथी	...	...	"
२५ मक्का	...	...	क्वार

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चीज़ का नाम			सस्ती और अच्छी मिलने का समय
२६ मडुआ	...	...	क्वार
२७ काकुन	..	...	"
२८ सावां	...	...	"
२९ रामदाना	...	...	"
३० चावल	...	...	अगहन, पौष
३१ गुड़	...	...	माघ
३२ कपास, रुई	...	...	कार्तिक, अगहन
३३ ईंधन	...		अगहन, पौष या जेठ-वैशाख
३४ तम्बाकू	...	...	अगहन, पौष
३५ गोंद-बबूल	...	...	जेठ-वैशाख
३६ लाल मिर्च	...	...	अगहन-पौष
३७ सिंघाड़ा	...	...	पौष-माघ
३८ मूँगफली	...	...	"
३९ गजी-गाढ़ा (कपड़ा)		..	क्वार, कार्तिक

घी, शक्कर, तेल, गरी, छुहारा, मखाना, बादाम, इलायची, लौंग, मिर्च इत्यादि चीज़ें समय-समय पर महँगी और सस्ती होती रहती हैं। परन्तु मसाले की चीज़ें अधिकतर अन्यान्य देशों से आने के कारण जाड़ों में सस्तो मिलती हैं। इसलिए उसी फ़सल में साल भर या छै मास के लिए खरीदकर रख छोड़ना चाहिए। गृहस्थी में खर्च होनेवाला सब सामन यदि इस प्रकार एकदम खरीदकर रखा जायगा, तो ख़र्च कम पड़ेगा, स्त्रियों को चीज़ के लिए तंग न होना पड़ेगा; और गृहस्थी में सब प्रकार से आराम रहेगा।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सातवाँ अध्याय

आभूषण

हमारे देश में सोने, चाँदी, मूँगा, मोती और अनेक रत्नों से जटित आभूषणों की चाल बहुत प्राचीनकाल से चली आती है। प्राचीन काल में हमारा देश बहुत समृद्धिशाली था; और चोरी-डाका इत्यादि का नाम-निशान नहीं था। विदेशी यात्रियों तक ने अपने ग्रन्थों में लिखा है कि भारतवर्ष के लोग सच्चे और ईमानदार थे। यहाँ तक कि घरों में ताला इत्यादि लगाने की प्रथा ही न थी। सब लोग सुख की नींद सोते थे। पर अब हमारा देश बुभुक्षित है; और जैसा कि संस्कृत में एक कहावत है कि—"बुभुक्षितः किं न करोति पापम्"—भूखा आदमी क्या पाप नहीं करता—अर्थात् जब आदमी दरिद्री हो जाता है, उसको खाने-पहनने को नहीं मिलता, तब वह चोरी, डाका, घूस, बेईमानी, जिस तरह से हो सकता है, धन प्राप्त करके अपना काम चलाता है। यही दशा इस समय हमारे देश की हो रही है।

ऐसी दशा में हम लोगों के सामने यह प्रश्न उपस्थित है कि, आभूषणों की हमारे लिए कहां तक आवश्यकता है। बड़े और धनवान् घरों की बात हम नहीं कह सकते; क्योंकि उनके पास इतना अधिक पैसा होता है कि वे, अपनी सब आवश्यकताओं की पूर्ति के बाद, आभूषण बनवा सकते हैं; और उन आभूषणों की रक्षा के लिए नौकर-चाकर तथा सिपाही भी रख सकते हैं—यद्यपि उनको

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS (USA)

भी कभी कभी धोखा उठाना पड़ता है। परन्तु साधारण गृहस्थों को तथा ग़रीब लोगों को आभूषण बनवाने की झंझट में कभी न पड़ना चाहिए।

यद्यपि आभूषणों से इतना लाभ अवश्य हो सकता है कि, जो लोग पैसा और किसी तरह से नहीं बचा सकते, वे समय-समय पर थोड़ी-थोड़ी बचत करके आभूषणों के रूप में कुछ द्रव्य अपने पास बचा सकते हैं। परन्तु आभूषणों के व्यवहार से आजकल जितनी हानियाँ हैं, उनको देखते हुए उपर्युक्त लाभ कुछ भी नहीं है।

आभूषणों के रूप में बचत करके भी हानि ही विशेष है; क्योंकि आभूषणों के रूप में जो पैसा हमारे पास बचत में रहेगा, उसमें वृद्धि नहीं हो सकती। पहले तो आभूषण बनाते समय सुनार ही उसका बहुत सा भाग खा जाता है, फिर आभूषण व्यवहार करने से क्षीण भी हो जाते हैं। उनका वज़न कुछ न कुछ कम होता जाता है। इसके सिवाय आवश्यकता पड़ने पर यदि हम उनको गिरवी रखें, अथवा बाज़ार में बेचने जावें, तो उनका दाम मुशकिल से आधा खड़ा होगा। इसलिए आभूषणों में आर्थिक दृष्टि से कोई लाभ नहीं। जो पैसा हम आभूषण बनवाने में लगाते हैं, वही यदि हम किसी व्यापार में लगावें, अथवा सूद पर उठा दें, या किसी छोटी-मोटी बैंक में ही रखते जायँ, तो उसमें वृद्धि ही होगी।

आभूषणों के व्यवहार से आजकल और भी बहुत सी हानियाँ हैं। प्रायः स्त्रियाँ आभूषण इस विचार से पहनती हैं कि जो सुन्दर हैं, वे और भी अधिक सुन्दर दिखाई दें; और जो सुन्दर नहीं हैं, उनमें कुछ सुन्दरता आ जाय। पर यह स्त्रियों का भ्रम है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

वास्तव में जो सुन्दर हैं, उनको आभूषण की आवश्यकता ही नहीं है; और जो कुरूप हैं, उनमें आभूषण पहनने से कभी सुन्दरता आ ही नहीं सकती। बल्कि कुरूप स्त्री जब आभूषणों से अपनी सजावट करती है, तब अकसर लोग उसको देखकर हँसते हैं; क्योंकि कुरूप शरीर में आभूषण भी अच्छे नहीं लगते। यह तो सुरूपता और कुरूपता की बात हुई। अब, आभूषणों से जो और हानियाँ हैं, उनको देखिये।

आभूषण पहनने से स्त्रियों का शरीर कमज़ोर पड़ जाता है। खून की गर्दिश ठीक-ठीक नहीं हो सकती, जिससे शरीर पुष्ट नहीं होने पाता। बहुत सी स्त्रियाँ हाथों और पैरों में हथकड़ी और बेड़ी की तरह गहनों का बोझा लादे रहती हैं; और उनको मार्ग चलना मुशकिल हो जाता है। आभूषणों से स्त्रियों की स्वतंत्रता में भी बड़ी बाधा पड़ती है। उनको आभूषणों के डर से कहीं आने-जाने में बड़ा संकोच रहता है; रात को सुख की नींद सो नहीं सकतीं। उन्हें दिन-रात घर में तथा बाहर चोरों का भय लगा रहता है। कभी कभी चोर या डाकू, रात को स्त्रियों के पैर के कड़े जब बल से नहीं उतार सकते, तब पैर ही काट डालते हैं; मेलों में नाक की नथ और कान की बालियाँ फाड़ लेते है, जिससे स्त्री का अंग भंग हो जाता है।

इस प्रकार जो आभूषण स्त्रियां अपनी सुरूपता बढ़ाने के लिए पहनती हैं, वही उनकी कुरूपता का कारण बन जाते हैं। हिन्दू-मुसलमानों के दंगे में प्रायः ऐसा देखा गया है कि हिन्दू-स्त्रियों को आभूषणों के कारण ही बड़ी बुरी तरह से बेइज़्ज़त होना पड़ा है। आभू-

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS (USA)

षण पहनाने के कारण हमारे देश के न जाने कितने बालक अब तक जान से मार डाले गये हैं। हमारी सम्मति में आज-कल यदि भारतवर्ष से आभूषण का रिवाज उठा दिया जाय, तो चोर-डाकू और बदमाशों का उतना भय न रहे।

अँगरेज़ गृहस्थों को देखिये। उनके बँगलों में काठ के फ़र्नीचर और कपड़ों के बक्सों के सिवाय और कोई चीज़ ऐसी नहीं रहती कि जिसके चोरी जाने से उनको विशेष हानि उठानी पड़े। हमारे घरों से यदि चोर हमारे गहनों का एक डब्बा ही उठा ले जाय, तो हमारी जन्म भर की कमाई चली जाती है।

कहाँ तक कहें, आजकल आभूषणों से हमको हानि के सिवाय कोई लाभ दिखाई नहीं देता। इसलिए हमारी गृह-देवियों को भौतिक आभूषणों को छोड़कर शील, लज्जा, पातिव्रत्य, परोपकार, सेवा, विद्या, इत्यादि के ही आभूषणों का ग्रहण करना चाहिए। जब देश समृद्धिशाली हो; और राज्यव्यवस्था ठीक हो जावे; अर्थात् राज्यकर्त्ता पुरुष प्रजा के जान-माल की सुरक्षा का दायित्व पूरे तौर पर अपने ऊपर ले लें, दुर्घटनायें बन्द हो जायँ, तब फिर आभूषण की प्रथा चलाई जा सकती है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

आठवाँ अध्याय

त्योहार, उत्सव और धर्मादाय

हम लोगों में अब जातीय त्योहारों और उत्सवों के मनाने की रुचि कम होने लगी है। पश्चिमीय शिक्षा और दीक्षा का ऐसा कुछ बुरा प्रभाव हमारे जातीय जीवन पर पड़ा है कि, आजकल के सुशिक्षित लोगों की, अपने धार्मिक और जातीय उत्सवों पर, बिलकुल श्रद्धा नहीं रह गई है। यह बहुत बुरा लक्षण है। हम यह नहीं कह सकते कि हमारे घरों में जितने छोटे-मोटे तिथि-त्योहार प्रचलित हैं, सभी का उद्देश्य अत्यन्त उच्च है; परन्तु हाँ, हम यह निस्संकोच कहेंगे कि हमारे जातीय त्योहारों में अनेक ऐसे त्योहार हैं कि जिनका उद्देश्य बहुत ऊँचा है। यह बात दूसरी है कि समय को पाकर उनमें बुरे रीति-रिवाज भी प्रचलित हो गये हैं—जैसे दीवाली पर जुआ खेलना और होली पर गाली बकना। हमारे त्योहारों में यदि कुछ बुराइयाँ आ गई हैं, तो हमको उनका संशोधन करना चाहिए। यह नहीं कि, हम उनका मनाना ही बन्द कर दें। वास्तव में जातीय त्योहारों और उत्सवों में सम्मिलित होकर आनन्द मनाना स्वदेशाभिमान का एक बड़ा भारी लक्षण है। यूरुप और अमेरिका, इत्यादि देशों के लोग, कि जिनका हम सब बातों में अनुकरण करना चाहते हैं, अपने जातीय त्योहारों की उपेक्षा कदापि नहीं करते हैं; और यही कारण है कि उनकी राष्ट्रीयता

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

क़ायम है। इसलिए हमारे देश के प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि वह अपने पवित्र त्योहारों की रक्षा करे। श्रावणी, दशहरा, दीवाली, बसन्तपंचमी, होली, रामनवमी, कृष्णाष्टमी इत्यादि त्योहारों के दिन सब लोगों को मिलकर अवश्य आनन्द मनाना चाहिए। इसमें कोई हानि नहीं है। हमारे घरों की स्त्रियों में अभी बहुत कुछ श्रद्धा बाक़ी है। पुरुषों को इस विषय में उनसे शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए; और उनके प्रत्येक धर्मकार्य में सहानुभूति दिखलाकर उनकी सहायता करनी चाहिए।

त्योहारों और धार्मिक उत्सवों में फ़िज़ूल-ख़र्ची से अवश्य बचना चाहिए। कुछ मध्यम श्रेणी के लोग और ग़रीब लोग उधार द्रव्य लेकर त्योहारों पर खाने-पीने और कपड़े में ख़र्च करते हैं। यह अवश्य बुरी बात है। प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष को अपनी आर्थिक दशा के अनुकूल ही त्योहारों पर ख़र्च करना चाहिए। ऋण लेकर दूध, मलीदा उड़ाना उचित नहीं है। जो स्थिति परमात्मा ने हमको दी है, उसी में सन्तुष्ट रहकर उद्योग के द्वारा अपनी स्थिति सुधारना चाहिए।

राष्ट्रीय और जातीय त्योहारों के अतिरिक्त हमारे घरों में और कई प्रकार के धार्मिक और सामाजिक उत्सव हुआ करते हैं। जैसे सोलह संस्कारों में पुत्र-जन्म, मुंडन-कनछेदन, यज्ञोपवीत, विवाह अन्त्येष्टि, श्राद्ध, भागवत या सत्यनारायण की कथा का उत्सव, गया इत्यादि तीर्थों से वापस आने पर भोज, इत्यादि अनेक धार्मिक उत्साह मनाये जाते हैं। इन उत्सवों पर इष्ट-मित्र-कुटुम्बी और ब्राह्मणों का भोज करने में सभी गृहस्थों को बहुत सा द्रव्य ख़र्च

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

करना पड़ता है। जब हमारा देश सब प्रकार से समृद्ध और सम्पन्न था, तब हमको ऐसे उत्सवों पर पैसा ख़र्च करने में कोई कठिनाई प्रतीत नहीं होती थी; पर अब हमारा देश कंगाल हो गया है। ग़रीब-अमीर सभी जीवन-कलह से त्रस्त हो रहे हैं। मध्यम श्रेणी के लोगों की तो और भी अधिक दुर्दशा है। इसलिए अब उपर्युक्त उत्सवों में, जहाँ तक हो सके, कम ख़र्च करना प्रत्येक गृहस्थ का परम कर्त्तव्य है। कुछ लोग झूठी प्रतिष्ठा के आवेश में आकर शादी-व्याह इत्यादि के उत्सवों पर हज़ारों रुपये फूँककर धनहीन अथवा कर्ज़ी बन जाते हैं; और जन्म भर दरिद्रता का दुख भोगते हैं। इस प्रकार के ख़र्चों से विशेषकर ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य जातियाँ तबाह हो रही हैं। लड़के और लड़की, दोनों पक्ष के बुद्धिमान् लोगों का कर्त्तव्य है कि, वे जातीय हित के लिए, इन ख़र्चों को बिलकुल कम कर दें; और जो द्रव्य इस प्रकार बचे, उसको अन्य उपयोगी कामों में लगावें। उसी पैसे से वे अपने व्यापार को बढ़ावें, लड़के-लड़कियों को उच्च शिक्षा दिलावें, जिससे उनका जीवन उच्च बने।

तीर्थयात्रा, ब्राह्मण-भोजन, और देवताओं की मानता, इत्यादि में हमारे देश के लाखों रुपये खराब हो जाते हैं। हम नहीं कहते कि ये काम न किये जायँ; पर अपनी आमदनी में से जितना हिस्सा हम इन कामों में सुविधा के साथ ख़र्च कर सकते हैं, उतना ही ख़र्च करें। रूढ़ियों अथवा बिरादरी के बन्धन में पड़कर हम अपना सर्वस्व स्वाहा न कर दें। देवता और ब्राह्मणों को प्रसन्न करने के लिए बहुत द्रव्य ख़र्च करने की आवश्यकता नहीं। ये तो भक्ति-

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

भाव के भूखे होते हैं। पत्र, पुष्प, फल, जल, इत्यादि जो कुछ बन पड़े, भक्ति-भाव से उनको अर्पित करना और उनके हाथ जोड़ना प्रत्येक गृहस्थ का कर्त्तव्य है।

यदि कोई भोज या दावत देने का अवसर अनिवार्य जान पड़े, तो बहुत ही सादगी के साथ काम चलाना चाहिए। बहुत सी मिठाई और पकवानों में पैसा खर्च करना फिजूल है। खानेवालों को सिर्फ़ थोड़ी देर की तुष्टि और पुष्टि होती है; और कभी-कभी दावतें खाकर लोगों की तबियत भी ख़राब हो जाती है। बहुतसा सामान पत्तलों में ख़राब जाता है। लोगों में सिर्फ अपनी शान दिखलाने के लिए इस प्रकार की फ़िजूल-खर्ची करना मूर्खता है। दावतों में आग्रह-पूर्वक परोसना और खानेवालों को अनिच्छा-पूर्वक खाने के लिए लाचार करना भी बहुत हानिकारक है।

महमानदारी और अतिथि-सेवा गृहस्थ का धर्म है। जिस समय घर में कोई महमान या अतिथि आवे, स्त्रियों को अपने घर की सफ़ाई और टीपटाप का प्रबन्ध रखना चाहिए। स्वयं शान्त और प्रसन्न रहकर आनन्द-पूर्वक अभ्यागतों को सन्तुष्ट करना चाहिए। सब आवश्यक वस्तुओं का पहले ही से प्रबन्ध करके अपनी सामर्थ्य के अनुसार अतिथिसेवा और महमानदारी करना प्रत्येक गृहणी और गृहस्थ का परम-पवित्र कर्त्तव्य है।

साधु-संन्यासी, पंडा-पुरोहित, पुजारी, महन्त इत्यादि लोगों को दान-धर्म करने की प्रथा हमारे देश में अब भी बहुत प्रचलित है। नाना प्रकार के भेष धारण किये हुए अनेक स्त्री-पुरुष भीख मांगते फिरते हैं; और इन सब को भिक्षा मिलती रहती है। उपर्युक्त सब

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

श्रेणियों में से बहुत से लोग काफ़ी धन भी इकट्ठा कर लेते हैं। गृहस्थ स्त्री-पुरुष सब प्रकार से उनको पूजते हैं। परन्तु इस प्रकार के दान-धर्म में गृहस्थों को उतना पुण्य नहीं होता, जितना वे ख़याल करते हैं। गीता में लिखा है कि देश, काल और पात्र को देखकर जो निष्काम दान किया जाता है, वही उत्तम दान-धर्म है। कोई समय था कि जब हमारे घरों में धन बहुत था; और उपर्युक्त सब श्रेणियों के लोग भी विद्वान् सदाचारी थे। तब उनको दान देना धर्मविहित कार्य था; पर अब तो उक्त लोगों का आचरण अधिकांश में बहुत पतित होगया है। इसलिए उनको जो दान दिया जाता है, उससे गृहस्थों को पुण्य के बदले पाप ही लगता है। हमारा यह अभिप्राय नहीं है कि, उक्त लोगों में सच्चे दानपात्र बिलकुल ही नहीं। पर हां, बहुत ही कम हैं। इसलिए गृहस्थों को अन्ध-परम्परा के अनुसार दान न करके सत्पात्र देखकर दान करना चाहिए; और आमदनी का ध्यान रखकर दान देना चाहिए।

एक बात और है। हम लोगों की उपर्युक्त धर्मादाय-प्रणाली से व्यक्तिशः कुछ लोगों का ही कल्याण हो सकता है। सार्वजनिक हित इससे कुछ नहीं होता। आजकल प्रायः सभी सभ्य देशों में इस प्रकार की दान-प्रणाली प्रचलित हो रही है कि थोड़े द्रव्य के दान से ही बहुत लोगों का हित हो; और वह हित भी स्थायी रूप से बना रहे। हमारे यहां धर्मशाला, कुएं, तालाब, मन्दिर, छाया-वृक्ष, पाठशाला, औषधालय, अनाथालय इत्यादि धर्मार्थ कार्य इसी दृष्टि से होते रहे हैं; और अब भी होते रहते हैं। ये कार्य अच्छे हैं। दीनहीन और अनाथ बच्चों की शिक्षा और उनके

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लिए किसी व्यवसाय का प्रबन्ध कर देने, अथवा ऐसे कार्य में धन देने से बड़ा पुण्य है। बीमारी और रोग की दशा में ग़रीब-गुणी और अनाथों की सेवा करने अथवा इस काम में धनदान करने से धर्मादाय का सच्चा फल मिलता है। अपने देश और जाति की उन्नति का खयाल रखकर यदि हम एक पैसा भी दान करें तो उसमें बड़ा धर्म है। महामारी, अकाल, अग्निसंकट, जलप्लावन या बूड़ा आने पर देशवासियों की सहायता करना परम पुरुषार्थ है। ऐसे कार्यों में जो स्थायी पुण्य होता है, वह पुण्य किसी हट्टे-कट्टे साधु वैरागी इत्यादि को खिलाने-पिलाने से नहीं होता। बल्कि ऐसे लोगों को दान देने से देश में आलस्य, दुराचार और अनुद्योगिता बढ़ती है, अतएव एक प्रकार का पाप ही होता है। इसलिए गृहस्थों को बहुत सोच-समझकर अपनी आमदनी का उचित भाग ऐसे कामों में खर्च करना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA).

नवां अध्याय

यात्रा

गार्हस्थ्य सुख के लिए कभी-कभी यात्रा करते रहना भी आवश्यक है। यात्रा करने से मनुष्य का मन बदल जाता है, चित्त प्रसन्न होता है। इसके सिवाय यात्रा में नाना प्रकार के प्राकृतिक स्थल, सुन्दर-सुन्दर नगर और भांति-भांति के मनुष्यों का संगम होता है। इससे मनुष्य का ज्ञान बढ़ता है, चतुरता आती है। जो लोग घर छोड़कर बाहर यात्रा करने कभी नहीं जाते, उनको लोग "कूप-मंडूक" की उपमा देते हैं। उनकी बुद्धि संकुचित रहती है। यात्रा में नाना प्रकार का अनुभव प्राप्त करने से मनुष्य का हृदय विशाल हो जाता है; क्योंकि परदेश में नाना प्रकार के नवीन-नवीन स्त्री-पुरुषों का परिचय बढ़ता है। मनुष्य जाति से आत्मीयता उत्पन्न होती है; और दूसरों के सुख-दुख से अपने सुख-दुख का मिलान करने से परस्पर सहानुभूति की वृद्धि होती है। "देशाटनं पण्डितमित्रता च" इत्यादि पाँच बातें चतुरता उत्पन्न करनेवाली बतलाई गई हैं। इनमें देशाटन मुख्य है।

देशाटन या यात्रा कई निमित्तों से की जाती हैं। कोई तीर्थ करने के लिए यात्रा करते हैं, किसी का हेतु सिर्फ नगर और प्राकृतिक स्थलों का दर्शन-मात्र होता है, कोई व्यापार-व्यवसाय के लिए देशपर्यटन करते हैं। किसी निमित्त से भी यात्रा क्यों न की जावे;

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

हर साल में कम से कम एक बार गृहस्थ को यात्रा करने के लिए अवकाश अवश्य निकालना चाहिए। गृहस्थी के वर्ष भर के ख़र्च में देशाटन के लिए भी कुछ द्रव्य अवश्य निकाल रखना चाहिए। ऐसा न समझना चाहिए कि यात्रा करने में जो पैसा ख़र्च किया जायगा, वह व्यर्थ जायगा। नहीं, चाहे जिस श्रेणी का मनुष्य हो, उसको देशाटन से कुछ न कुछ लाभ अवश्य होगा—यदि धन का कोई प्रत्यक्ष लाभ न होगा, तो उसका चित्त ही प्रसन्न हो जायगा, उसकी आरोग्यता में ही कुछ वृद्धि हो जायगी; नाना प्रकार का ज्ञान और अनुभव तो अवश्य ही बढ़ेगा। ये सब बातें ऐसी हैं कि जो मनुष्य की प्रत्येक प्रकार की उन्नति के लिए बहुत आवश्यक हैं। इस लिए देशाटन में जो धन ख़र्च हो, उसको व्यर्थ कभी न समझना चाहिए।

तीर्थ-यात्रा करने की चाल हमारे यहाँ बहुत प्राचीनकाल से है। जगन्नाथ, बदरीनाथ, रामेश्वर, द्वारका, ये चार धाम भारतवर्ष की चारों सीमाओं पर हैं। जो मनुष्य ये चार धाम कर लेता है, वह मानों सम्पूर्ण भारतवर्ष की यात्रा कर लेता है। इन्हीं चारों धामों के अन्तर्गत हमारे अन्य सब तीर्थ भी आ जाते हैं। प्राचीनकाल में लोग परलोक की कामना करके वृद्धावस्था में पैदल तीर्थ-यात्रा किया करते थे; और अब भी प्रायः ऐसा ही करते हैं। किन्तु अब अँगरेज़ी राज्य में हमारे देश के लोगों की आयु कम हो गई है, शरीर की क्षीणता भी बहुत बढ़ गई है, ऐसी दशा में शक्ति रहते यदि यात्रा कर लिया करें, तो अच्छा है।

यात्रा करने के साधनों में आजकल रेलगाड़ी का उपयोग विशेष

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

किया जाता है। पर इससे देशाटन का पूरा-पूरा लाभ नहीं उठाया जा सकता। पैदल यात्रा करने की परिपाटी बहुत अच्छी थी। इससे देश-भ्रमण का अनुभव बहुत अच्छा प्राप्त होता था। पर अब रेल का सुखदायक और स्वल्प-समय-साध्य साधन छोड़कर पैदल यात्रा करने का साहस किसी को नहीं होता। रेल के द्वारा यात्रा करने से देशाटन का पूरा-पूरा लाभ नहीं होता। जिस स्थान में हम उतरना चाहते हैं, उसी स्थान को देख सकते हैं। बीच के स्थान छूटते जाते हैं। इसके सिवाय खाने-पीने, सोने, स्नान करने इत्यादि में भी अनियमितपन आ जाता है। इससे आरोग्यता कभी-कभी बिगड़ जाती है। जो धन हम घर से बाँधकर चलते हैं, उसमें से अधिकांश रेलगाड़ी और इक्का, टाँगा, घोड़ा-गाड़ी या कुली इत्यादि ले जाते हैं। जो धनवान् पुरुष हैं, वे तो काफ़ी धन ख़र्च करके प्रवास का आनन्द उठा सकते हैं। परन्तु ग़रीब लोगों को प्रवास के सुख की अपेक्षा दुःख ही विशेष होता है। इनको रेल के तीसरे दर्जे में मुसाफ़िरी करनी पड़ती है; और बड़ी-बड़ी यात्राओं में कभी-कभी ये लोग मालगाड़ी के डब्बों में जानवर की तरह भर दिये जाते हैं। पाख़ाना-पेशाब तक का भयंकर कष्ट रहता है। इनका अधिकांश पैसा रेल ही खा जाती है; और स्वयं सत्तू खाकर अथवा चना चबाकर प्राण-रक्षा करते हैं। ऐसी यात्रा यदि न की जाय, तो अच्छा। पुलीस और रेलवाले इनको इतना कष्ट देते हैं कि जिसका कुछ ठिकाना नहीं।

बड़ी-बड़ी यात्राओं में यदि स्त्रियां और बच्चे साथ में रहते हैं, तो दुर्गति और भी अधिक बढ़ जाती है। हरिद्वार और प्रयाग के

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

समान कुम्भ के मेलों में सैकड़ों स्त्रियाँ और बच्चे इधर-उधर छूट जाते हैं। सैकड़ों को ईसाई और मुसलमान इत्यादि विधर्मी धोखा देकर बहका ले जाते हैं। उनकी यातना को सिवाय ईश्वर के और कौन जान सकता है। इसलिए बड़ी-बड़ी यात्राओं में बच्चों और स्त्रियों को कभी साथ न ले जाना चाहिए।

तो क्या स्त्रियों और बच्चों को यात्रा के आनन्द से वंचित ही रखना चाहिए? नहीं, इन लोगों को भी समय-समय पर नगर, पहाड़, सोते, नदी, तीर्थस्थान, इत्यादि के दर्शन अवश्य कराना चाहिए; क्योंकि स्त्रियाँ और बच्चे हमारी गृहस्थी के मुख्य अंग हैं। इनका चित्त प्रसन्न रहने से सम्पूर्ण कुल प्रसन्न रहता है। हां इस बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि जहाँ मेले-तमाशे में बहुत भीड़ हो, वहाँ इनको न ले जायँ। जब कोई भारी मेला न हो, तब शान्ति के समय, इनको प्राकृतिक स्थलों और तीर्थस्थानों के आनन्द-पूर्वक दर्शन कराने चाहिएं।

यात्रा करते समय शरीर की आरोग्यता और अपने नित्यनियमों का ध्यान रखना परम आवश्यक है, अन्यथा यात्रा से लाभ के बदले हानि ही विशेष होने की सम्भावना रहती है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चौथा खंड

सामान इत्यादि

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पहला अध्याय

गृह-शोभा का सामान

अँगरेज़ी सभ्यता का प्रभाव हमारे घरों के सामान पर भी बहुत पड़ा है। मुसलमानी राज्य के पहले हमारे कुटुम्बों में शोभादायक और आराम का सामान बहुत ही सादा और कम होता था। विलास-प्रिय मुसलमान बादशाहों ने हिन्दू कुटुम्बों में भी विलासिता और आडम्बर का बीज बो दिया। इसके बाद अँगरेज़ी राज्य ने तो हमारे देश के धनवान् कुटुम्बों में विलासिता की सामग्री इतनी बढ़ा दी कि जिसका कुछ ठिकाना नहीं। यहाँ तक कि ग़रीब कुटुम्बों में भी उसका कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य पड़ा है। शहर में देखिये, चाहे जितना ग़रीब आदमी हो, उसके घर में एक-आध टूटी-फूटी कुर्सी अवश्य ही होगी। लड़का स्कूल में 'ए बी सी डी' पढ़ने लगा कि उसके लिए एक छोटी-मोटी कुर्सी और टेबल अवश्य चाहिए। जिन चीज़ों को पहले "विलास की सामग्री" कहा जाता था, वे अब आजकल बिलकुल आवश्यक समझी जाने लगी हैं। इसको चाहे हमारे देश का सौभाग्य समझिये अथवा दुर्भाग्य—पर यह दशा सर्वत्र देखी अवश्य जाती है। अस्तु। जो दशा है, उसी में सुव्यवस्था और मितव्यय किस प्रकार किया जाय, इसी का विचार अब यहां पर करना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सामान का चुनाव—प्राय: देखा जाता है कि हमारे देश के लोग घर को सुशोभित करने योग्य सामान तथा अन्य ऐसी ही चीज़ों का ठीक-ठीक चुनाव ही नहीं कर सकते। अनेक लोगों को तो आदत होती है कि जहां कहीं बाज़ार में कोई तड़क-भड़क की चीज़ अथवा कोई सुन्दर और विचित्र पदार्थ देखा, चट उसको ख़रीद लेते हैं—फिर चाहे घर में लाने पर उसका कोई उपयोग हो, अथवा न हो! इस प्रकार से हमारे देश का लाखों और करोड़ों रुपया व्यर्थ ही विलायती चीज़ों में चला जाता है। विलायत से नाना प्रकार की तड़कीली-भड़कीली चीजें आती हैं; पर वे सभी हमारे अनुकूल नहीं होतीं। पर क्या किया जाय, हमारे देश के लोगों को उन्हीं से अपने घर को सजाने की धुन सवार हुई है। और, कभी-कभी तो ऐसा देखा गया है कि एक जगह का सामान किसी दूसरी जगह पर सजा दिया जाता है, अथवा एक चीज़ का इस्तेमाल, जो किसी काम में होना चाहिए, किसी दूसरे ही काम में किया जाता है। उदाहरणार्थ, साहब लोगों के बँगलों में कपड़े रखने के लिए एक विशेष प्रकार की आलमारियाँ रहती हैं, इन आलमारियों को हम अपने घरों में किताब रखने के काम में लाते हैं। कांच की सुन्दर कुंडियां, जो गुलदस्ते के लिए होती हैं, उनकी हम पीक-दानियां बना डालते हैं। उनकी खाना खाने की टेबलों को हम अपने दफ़्तर में लगाकर लिखने-पढ़ने का काम लेते हैं। अँगरेज़ दम्पतियों के बैठने की विशेष प्रकार की कुर्सियों को हम अपने घरों में लाकर उन पर महमानों को बैठाते हैं। मतलब यह है कि इस प्रकार से मनमाना सामान खरीदकर, उसका विसंगत और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अस्थानीय उपयोग करने से, हमारे घरों की शोभा नहीं बढ़ती; किन्तु उलटे हम कभी कभी हास्यास्पद बन बैठते हैं ।

यह आवश्यक नहीं है कि हम अपने घरों को सुशोभित करने के लिए अँगरेज़ी पद्धति का ही सामान ख़रीदकर लगावें। देशी पद्धति से भी हम अपने घर को सजा सकते हैं। तख्त, तिपाइयां, चौकियाँ, हिंडोले, सन्दूकें, हंडियाँ, झाड़ें, फानूसें, शमादान, फ़र्श, कालीन, गद्दे, मसनदें, इत्यादि देशी चीज़ों से भी सुशोभित किये हुए अनेकों घर हमारे देश में हैं। बात यह है कि शोभा पदार्थों पर अवलम्बित नहीं है; बल्कि जिस पद्धति से घर सजाया जाता है, उस पद्धति पर ही अवलम्बित है। इसलिए हमारी सम्मति में तो जिन लोगों का काम अँगरेज़ी सामान के बिना भी चल सकता हो, उन लोगों को अँगरेज़ी सामान ख़रीदने के चक्कर में कभी न पड़ना चाहिए। और यदि किसी के लिए अँगरेज़ी सामान ख़रीदना आवश्यक ही हो, तो बहुत सोच-समझकर उपयोगी सामान ख़रीदना चाहिए। सच तो यह है कि अँगरेज़ी सामान से घर को सुशोभित करने के लिए घर भी अँगरेज़ी तरीके का ही बना हुआ होना चाहिए। अन्यथा जैसे किसी भिखारी मनुष्य की स्त्री को बूट, स्टाकिंग पहनाकर गौन पहना दिया जाय, वैसी ही गति होगी। बढ़िया-बढ़िया दृश्यों से खचित बड़े-बड़े चित्र, बढ़िया बिल्लौर के बड़े-बड़े शीशे, टेबल पर रखने के लिए चित्र-विचित्र गुलदस्तों के योग्य सुन्दर-सुन्दर काँच के बर्तन, भिन्न-भिन्न आकार की सादी और सुखदायक कुर्सियाँ और कोच; पलँग, आलमारियाँ, टेबल, दीपक, परदे, मूर्तियाँ, इत्यादि पदार्थ व्यवस्थित रूप से

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लगाने के लिए स्थान भी व्यवस्थित और उस पद्धति के अनुकूल होना चाहिए। यह अनुकूलता प्रायः अधिकांश लोगों को प्राप्त नहीं होती। अतएव ऐसे लोगों को उपर्युक्त प्रकार का सामान ख़रीदने की धुन में न पड़ना चाहिए।

काठ का सामान यदि कुछ दिन का व्यवहार किया हुआ, अर्थात् "सेकेंड हैंड" भी ले लिया जाय, तो कोई हानि नहीं। किन्तु खरीदते समय यह देख लेना चाहिए कि लकड़ी अन्दर से घुनकर पोली तो नहीं हो गई है। हाँ, गद्दे, तकिया, मशहरी, परदे इत्यादि चीज़ें सेकेंड-हैंड कभी न लेना चाहिए। कुछ फ़ैशन के गुलाम दरिद्री लोग अकसर "गुदड़ी बाज़ार" की ख़ाक छानते हुए देखे जाते हैं; और साहबों के जूठे कोट, पतलून हैट, जाकिट, इत्यादि ख़रीदकर बहुमूल्य सामान को अल्पमूल्य में पा जाने पर अपने को धन्य समझते हैं। पर इस प्रकार का सौदा स्वास्थ्य और स्वच्छता की दृष्टि से बहुत हानिकारक होता है। इस प्रकार के कपड़े असली मालिक निरुपयोगी समझकर छोड़ देता है; और प्रायः अपने खानसामा या कोचवान को इनाम के तौर पर दे डालता है। ये लोग फिर वही कपड़ा गुदड़ी बाज़ार के सौदागर के यहाँ ले जाकर बेंच डालते हैं; और फिर उक्त सौदागर उन कपड़ों को बाज़ार में लाता है। इस लम्बी यात्रा में उन कपड़ों की और भी अधिक दुर्गति हो जाती है। साहब लोगों की सुन्दर और स्वच्छ आलमारियों से चलकर वे कपड़े खानसामों की गन्दी सन्दूकों और गठड़ियों में बँधे रहते हैं। उनको सूर्यप्रकाश की तो बात ही जाने दीजिए, शुद्ध वायु का स्पर्श भी नहीं होता। इस कारण उन कपड़ों में नाना

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

प्रकार के रोगजन्तु उत्पन्न हो जाते हैं; और फिर उसी दशा में वे कपड़े गुदड़ी-बाज़ार के सौदागर के पुराने और गन्दे कपड़ों के ढेर में ज़ा पड़ते हैं। वहाँ उन रोग-जन्तुओं की और भी बेशुमार वृद्धि होती है। इसलिए गुदड़ी-बाज़ार से कपड़े की कोई चीज़ कभी न ख़रीदना चाहिए। हाँ, घर-शोभा का अन्य सामान यदि .खूब देख-भालकर सेकेंड-हैंड ख़रीद लिया जाय, तो कोई हानि नहीं।

जिस घर में बहुत से बाल-बच्चे होते हैं, उस घर में सामान का प्रबन्ध ठीक नहीं रहता। अकसर लोग शिकायत करते रहते हैं कि बच्चे सामान तोड़-फोड़ डालते हैं; परन्तु इसमें बच्चों का विशेष दोष नहीं। दोष माता-पिताओं का ही है; क्योंकि यदि वे स्वयं व्यवस्था से रहकर अपने बाल-बच्चों को भी व्यवस्था से रहने की आदत डलवावें, तो उनको उक्त प्रकार की शिकायत करने की नौबत न आवे। जब बाल-बच्चे बहुत होते हैं, तब अकसर बड़ा घर लेने की आवश्यकता होती है; पर आमदनी कम होने के कारण कभी-कभी छोटे घर में ही निर्वाह करना पड़ता है। ऐसी दशा में प्रत्येक काम के लिए भिन्न-भिन्न कमरे नियत नहीं किये जा सकते; और विशेष सामान की भी आवश्यकता नहीं रहती। छोटे मकान-वालों को बहुत सा सामान ख़रीदकर कभी न भर रखना चाहिए। कम आमदनीवाले कुटुम्बों में बैठने-उठने के लिए चाहे विशेष जगह न हो; पर सोने के लिए सब का कमरा एक ही न होना चाहिए। खुली हवा, आरोग्यता, और लड़कों के चरित्र की रक्षा को दृष्टि से, कुटुम्ब के बड़े मनुष्यों और लड़कों के सोने के कमरे अलग-अलग अवश्य होने चाहिएं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सोने के कमरे में सामान इस तरह नहीं लगा रखना चाहिए कि हवा के आने-जाने में प्रतिबन्ध हो। लकड़ी के पलँगों की अपेक्षा लोहे के पलँग अच्छे होते हैं, और उनमें भी लोहे की पट्टियोंवाले पलँगों की अपेक्षा स्प्रिंगदार पलँग और उत्तम होते हैं। परन्तु ये सब बातें आर्थिक दशा पर अवलम्बित हैं। पट्टीदार पलँगों में जंग लग जाने के कारण गद्दे अथवा दरी में दाग पड़ जाने की सम्भावना रहती है। अतएव ऐसे पलँगों पर पहले मोटे ब्राउन काग़ज़ का बिछौना बिछाकर तब दरी और गद्दा इत्यादि बिछाना चाहिए। इससे कपड़ों में जंग के धब्बे न पड़ सकेंगे।

चमड़े की चीजें भी, जहां तक हो सके, नवीन ही ख़रीदनी चाहिएं। चमड़े की सेकेंड-हैंड चीजें सदैव ख़राब नहीं मिलती हैं, परन्तु कभी-कभी इनमें भी रोगोत्पादक जन्तुओं के उत्पन्न हो जाने की सम्भावना रहती है। सरदी पाने से चमड़े का सामान कभी-कभी ख़राब हो जाता है। अतएव समय-समय पर इनको साफ़ करके हवा और धूप दिखला देने की ज़रूरत रहती है। इस लिए जिनको चमड़े के सामान का व्यवहार करने की आवश्यकता रहती हो, उनको सावधानी रखनी चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

दूसरा अध्याय

सामान की सफ़ाई

जिसके पास पैसा है, उसको घर सजाने का सामान बाज़ार से ख़रीदकर संग्रह कर लेना कोई कठिन काम नहीं है; परन्तु संग्रह किये हुए पदार्थों का सुरक्षित रूप में रखना बहुत कठिन काम है। सामान यदि सफ़ाई के साथ सुरक्षित न रखा जाय, तो वह बहुत जल्द ख़राब हो जाता है, और उसमें ख़र्च किया हुआ पैसा बिलकुल व्यर्थ चला जाता है। इसलिए गृहस्थों को सामान की सफ़ाई और उसकी सुरक्षा का पूर्ण प्रबन्ध रखना चाहिए। इस विषय में यहाँ कुछ उपयोगी बातें लिखी जाती हैं।

मोमबत्ती के दाग—जाजिम अथवा दरी पर मोमबत्ती के जो दाग पड़ जाते हैं, उनको छुड़ाना बहुत ही कठिन हो जाता है। मोम-बत्ती जलते समय जब पिघलती है, तब उसके प्रवाहित होने पर ये बूँद फ़र्श पर गिर जाते हैं; और यदि तुरन्त ही साफ़ नहीं किये जाते, तो लोगों के पैरों तले दबते-दबते ये फ़र्श से बिलकुल मिल जाते हैं। इन दागों को छुड़ाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि पहले इनको करछुली या और किसी मोटी धारवाली चीज़ से धीरे-धीरे खुरच डाले। इस कार्य के लिए चाकू इत्यादि तीव्र धार-वाले शस्त्रों का उपयोग न करना चाहिए। अन्यथा फ़र्श का कपड़ा फट जायगा, या कमज़ोर हो जायगा। खुरचने के बाद उसी जगह

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पर मोटे काग़ज़ का एक टुकड़ा दो पर्त करके जमा दो। फिर एक लोहे का खीला सिर की ओर तपाकर उसीसे उस काग़ज़ की गद्दी को दबाओ। फिर उस काग़ज़ को निकालकर दूसरे काग़ज़ की गद्दी रखकर दुबारा वही क्रिया करो। तीन-चार बार ऐसा ही करने से मोमबत्ती का धब्बा फ़र्श पर से अवश्य दूर हो जायगा।

अन्य चिकनाई के दाग—तेल अथवा घी इत्यादि अन्य चिकनाई के दाग यदि फ़र्श पर पड़ गये हों, तो इसके लिए एक अँगरेज़ी दवा "फूलर्स अर्थ" (Fuller's earth) का उपयोग करना चाहिए। यह एक सफ़ेद मिट्टी की बुकनी अँगरेज़ी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिलती है। इसको पानी में भिगोकर धब्बे पर लेप कर दो; और एक दिन उसको वैसा ही रहने दो। दूसरे दिन उसको खुरचने पर आप देखेंगे कि चिकनाई का धब्बा बिलकुल दूर हो गया है।

दूसरा उपाय यह है कि खड़िया की बुकनी का खूब मोटा पर्त उस चिकनाई पड़े हुए स्थान पर फैला दो; और एक-दो दिन तक उसको वैसा ही रहने दो। खड़िया चिकनाई को सोख लेगी; और फ़र्श साफ़ हो जायगी। अरहर की खूब गली हुई दाल, अथवा बेसन को पानी में घोलकर उसका लेप दो-तीन घंटे तक बना रहने दो। फिर पानी से खूब साफ़ करके धो डालो। इस उपाय से भी चिकनाई के धब्बे दूर हो जायँगे।

स्याही के दाग—यदि फ़र्श पर स्याही गिर पड़े, तो उसे पहले सोख्ता से सोख लो। इसके बाद उस जगह गौ या भैंस का शुद्ध दूध डालकर खद्दर के रूमाल से खूब मलो। ऐसा करने से दाग

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

निकल जायगा। टेबल-क्लाथ इत्यादि पर स्याही अकसर गिर जाती है। उसको दूध से ही साफ़ कर लेना चाहिए।

काठ का सामान—यह सामान साफ़ करने के लिए दो खादी के झाड़न, एक ब्रश, एक शामी लेदर (चमड़ा) का टुकड़ा, इत्यादि सामग्री की आवश्यकता होती है। दो झाड़नों में से एक सामान को पकड़ने के लिए और दूसरा उसको पोंछने या झाड़ने के लिए चाहिए। जहाँ तक हो सके, सामान को हाथ से न पकड़ना चाहिए। इससे धब्बे पड़ने का भय रहता है। झाड़न से पहले सामान को भली भांति झाड़ डालो। ध्यान रहे कि छेदों और दरारों में से मिट्टी अच्छी तरह साफ़ हो जाय; नहीं तो सामान वहीं से कमज़ोर होने लगता है। लकड़ी की बड़ी-बड़ी चीज़ें तो झाड़न से सिर्फ़ झाड़ने से ही साफ़ हो जाती हैं; पर कुर्सियां, टेबल के पाये, आलमारियां और काठ की नक़शदार चीज़ें सिर्फ झाड़ने से ही साफ़ नहीं होतीं; बल्कि इनको बड़ी नरमी के साथ धीरे-धीरे पोंछना पड़ता है। शीशे या कांच को रेशमी रूमाल से पोंछना चाहिए। नक़्क़ाशी या छोटे छोटे छेदों को लकड़ी में कपड़ा लपेटकर नरमी के साथ भीतर से पोंछना चाहिए।

काठ के सामान को झाड़ने-पोंछने के अतिरिक्त कभी-कभी उसको धोना भी चाहिए। रोगन किये हुए लकड़ी के सामान को साबुन या सोडे से कभी न धोना चाहिए; क्योंकि इससे उनका रंग ख़राब हो जाता है। इनको यदि वर्षा के पानी से धोया जाय, तो अच्छा होगा। यदि धब्बे पड़ गये हों तो जैतून के तेल और स्पिरिट से रगड़कर साफ़ करना चाहिए। लकड़ी के सामान पर जो लकीरें

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पड़ जाती हैं, उनको सिरका और मोम (मिट्टी के तेल का) बराबर बराबर मिलाकर धोने से निशान मिट जाते हैं। यदि लकड़ी के सामान में कीड़े लग गये हों, तो मिट्टी के तेल से साफ़ करना चाहिए। ध्यान रहे कि तेल प्रत्येक छिद्र में पहुँच जाय। भिन्न-भिन्न सामानों को साफ करने के लिए कुछ तरक़ीबें नीचे लिखी जाती हैं:—

तून की लकड़ी के सामान को ठंडी चाय या सिरका और पानी से धोना चाहिए। फलालैन या स्पंज के टुकड़े से धोना अच्छा होगा। यदि सामान पर नक्क़ाशी हो, तो नरम ब्रश का उपयोग करना ठीक होगा।

बालुत (सिन्दर) के सामान के लिए ज़रा गरम सी शराब बड़ी लाभदायक है।

खूब चमकदार सामान को पहले स्पिरिट और पानी से धोना चाहिए। दो बड़े चम्मच भर स्पिरिट को एक पाव पानी में डालकर इसमें स्पंज को भिगोओ; और फिर सामान को धो डालो। सूखने पर चमड़े से खूब रगड़ डालो।

काले रङ्ग का दयार का सामान साबुन और पानी से धोया जा सकता है; पर ध्यान रहे कि लकड़ी अधिक गीली न हो जाय।

टेबल या चौकी इत्यादि पर दूध या अन्य खाद्य पदार्थों के गरम बर्त्तन रख देने से जो सफ़ेद धब्बे पड़ जाते हैं, वे कपूर के अर्क से साफ किये जा सकते हैं। स्याही के दाग ज़रा से "आकसैलिक तेज़ाब" से धोने से दूर हो जाते हैं। आवश्यकता से अधिक तेज़ाब

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लकड़ी पर नहीं लगाना चाहिए। कार्क से यह तेज़ाब ठीक तौर पर लगाया जा सकता है। लगाने के बाद पानी से तेज़ाब को धोकर सूखने पर पालिश करना चाहिए। पालिश की विधि आगे लिखी गई है।

गद्दीदार सामान को साफ़ करने के लिए गद्दी को पहले खूब पीटो और ब्रश से साफ़ करो। गद्दी का कपड़ा यदि अधिक मैला होगया हो, तो नरम-नरम चोकर मलने से बहुत कुछ साफ़ हो सकता है। बड़े-बड़े धब्बे "बेंज़ाइन" के द्वारा सहज में साफ़ हो सकते हैं।

चमड़े की कुर्सियों का मैल केवल पानी और साबुन से धोया जा सकता है। स्पंज से साबुन लगाओ; फिर कपड़े से पोंछ डालो और सुखा लो। पानी बहुत थोड़ा लगाना चाहिए। सूखने पर नीचे लिखी हुई नम्बर १ की पालिश लगानी चाहिए।

सफ़ेद बेंत का सामान साबुन, गरम पानी और ब्रश से साफ़ करो। पहले साबुन को घोल लो और फिर उसमें निम्बू का रस और पानी मिलाकर सामान पर खूब मलो। फिर खुली हवा में रखकर सुखा लो। यदि चिकनाई के दाग पड़ गये हों, तो ज़रा सी स्पिरिट मलने से छूट जायँगे।

पालिश नं० १—एक बोतल में उबला हुआ अलसी का तेल और मटमैले रङ्ग का सिरका बराबर-बराबर मिलाकर खूब एकरस कर लो। यह बड़ी सुगम और उत्तम बारनिश है।

पालिश नं० २—अलसी का तेल, तारपीन, रंगीन सिरका और स्पिरिट (Methylated Spirit) बराबर-बराबर लेकर बोतल में खूब हिलाओ। पालिश तैयार हो जायगी।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पालिश करने की विधि—सामान को धो डालने पर उस पर पालिश करनी चाहिए। बिना धोये यदि पालिश की जायगी, तो पालिश का रङ्ग अच्छा नहीं चढ़ेगा और चिपचिपाता रहेगा। पालिश लगाने से पहले बोतल को ख़ूब हिला लो और एक फलालैन की गद्दी अथवा रुई के फाहे को बारीक कपड़े में लपेटकर पालिश को लगाओ। उसको लकड़ी पर ख़ूब बराबर-बराबर ज़ोर से मलो। ध्यान रहे कि पालिश बहुत थोड़ा-थोड़ा लगाना चाहिए। फिर एक नरम झाड़न से पोंछ डालो। इसके बाद चमड़े की नरम गद्दी से उसको खूब चमका दो।

पालिश का कार्य करते समय बोतल को ध्यान-पूर्वक एक ओर रखो, जिससे वह इधर-उधर गिरकर ख़राब न करे।

हाथी-दांत का सामान—इन चीज़ों को साफ़ रखने के लिए हवा से बचाना चाहिए। इसकी सहज तरक़ीब यह है कि इनको शीशे के डब्बों में रखा जाय। हाथी-दाँत की कोई चीज़ यदि पीली पड़ गई हो, तो उसे कांच के डब्बे में रखकर सूर्य-किरणों के सामने रख दो। ऐसा करने से वह साफ़ निकल आवेगी। हाथी-दांत की जालीदार चीज़ों में यदि मैल भर गया हो, तो साबुन का पानी उबाल कर उसे ब्रश से धोओ। अथवा "प्यूमिक स्टोन" (Pumic Stone) को पीसकर पानी में घोल कर धोओ। परन्तु विशेष सफ़ेदी लाने के लिए उसे शीशे के बर्त्तन में ढककर रखना ज़रूरी है। हाथी-दांत की चीज़ों को धोने के लिए फिटकरी का पानी कभी काम में न लाओ। इससे वे ख़राब हो जाती हैं।

पुराने चित्रों को नया करना—"ड्यूटाक्साइड आफ़ हाइड्रो

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

ज़न" में सातगुना पानी मिलाकर स्पंज से चित्र पर फ़ेर दो। बाद को सादे पानी से धो डालो। चित्र का रंग निखर जायगा।

शीशा जोड़ने की तरकीब—आइज़िंग्लास (Isinglass) नामक सरेस को एलकोहल नामक शराब में गरम किया जाय; और टूटे हुए शीशे के जोड़ पर इसका लेप कर दिया जाय। सूखने पर यह लेप दिखलाई नहीं पड़ेगा।

फ़र्श के टाइल्स साफ़ करने के लिए यदि कभी-कभी पानी में थोड़ा सा मिट्टी का तेल मिलाकर धोया जाय, तो बहुत सफाई आती है। खिड़कियों और उनके शीशों को साफ़ करने के लिए भी गरम पानी में मिट्टी के तेल का उपयोग किया जा सकता है।

पुस्तकों के सुरक्षित रखने का उपाय—यदि आप चाहते हैं कि आप के पुस्तक-संग्रह में किसी प्रकार के कीटकों इत्यादि का उपद्रव न हो, तो उनको सूखी, गरम और हवादार जगह में रखो, और समय-समय पर अलमारी से निकालकर झाड़ते रहो। पुस्तकों में यदि कीड़े लगने का भय हो, अथवा कीड़े लगने लगे हों, तो फिटकरी और सफ़ेद मिर्च की बुकनी मिलाकर पुस्तकों पर बुरक दो। इसके सिवाय मार्च और अक्टूबर के महीनों में ऊन का एक कपड़ा फिटकरी के पानी में भिगोकर छाया में सुखा लो; और फिर उसी कपड़े से पुस्तकों को पोंछ डालो। इससे फिर कीड़े लगने का भय नहीं रहेगा। आलमारी में भी फिटकरी और सफ़ेद मिर्च की बुकनी इधर-उधर फैला दो।

दफ़्तरी लोग किताबों की जिल्द बांधते समय ख़राब लेई का

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

इस्तेमाल करते हैं; और इसी कारण उनमें कीड़े लगने लगते हैं। इसलिए यदि लेई लगाने के पहले उसमें फिटकरी और "विट्रियल" डाल लिया जाय, तो कीड़ों का भय न रहे।

आल्मारियों में यदि कीड़े लग गये हों, तो उस जगह पर लाख की वारनिश लगा देनी चाहिए। कमरे की दीवालों में तारकोल पुतवा देने से भी दीमक कम हो जाता है। आलमारी रखने की जगह पर यदि सील हो, तो उस जगह चूने से भरा हुआ एक बर्तन रख देना चाहिए। इससे भी बहुत लाभ होता है। यह चूना प्रत्येक तीसरे दिन बदलते रहना चाहिए।

तीसरा अध्याय

बर्त्तन-भांड़े

गृहस्थी में बर्त्तनों के बिना काम नहीं चल सकता। चाहे ग़रीब हो, चाहे अमीर, बर्त्तनों की सबको आवश्यकता है। अमीर लोग यदि तांबा, जस्ता, चांदी, फूल, जर्मन-सिलवर और कांच इत्यादि के सुन्दर बर्त्तन रखते हैं, तो ग़रीब लोग पीतल, काठ, पत्थर, मिट्टी और लोहे के बर्त्तनों से ही काम चलाते हैं। परन्तु यह सबके लिए अनिवार्य है कि, बर्त्तन साफ और स्वच्छ रहें। उनका व्यवहार इस प्रकार किया जाय कि जिससे वे गन्दे और मैले न होने पावें; और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अधिक दिन तक काम देते रहें। बर्त्तन किस प्रकार के हों और वे स्वच्छ कैसे रखे जाँय, इस विषय में गृहस्थों के जानने-योग्य कुछ बातें नीचे लिखी जाती हैं:—

पानी रखने के बर्त्तन—आजकल हम लोगों में ऐसी कुछ चाल है, कि पानी रखने के बर्त्तनों की सफ़ाई की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। बड़े-बड़े बर्त्तनों में पानी भर कर रख दिया जाता है; और उसी से लोटा अथवा गिलास डुबो-डुबो कर लोग पानी ले लिया करते हैं। लोटे और गिलास की पेंदी में जो गन्दगी लगी रहती है, वह पानी के बर्त्तन में पहुँचकर पानी और बर्त्तन दोनों को गन्दा करती है। जिस घर में पीने के पानी की अलग व्यवस्था नहीं रहती, उस घर के लोगों के पेट में उक्त गन्दगी अवश्य ही जाती होगी। यह आरोग्यता की दृष्टि से बड़ा भारी अपराध है। इसलिए जिन बर्त्तनों में पानी रखा जाता है, उनके सम्बन्ध में निम्न लिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:—

(१) यदि इन बर्त्तनों में भीतर से क़लई रहा करे, तो अच्छा; क्योंकि क़लई रहने से मैल जमा होने की सम्भावना कम रहेगी।

(२) पानी के बर्त्तनों को सिर्फ़ ज़मीन पर कभी न रखना चाहिए; किन्तु पत्थर की घनौंची अथवा लकड़ी की तिपाई पर रखने का प्रबन्ध करना चाहिए।

(३) पानी के बर्त्तनों में हाथ अथवा दूसरा बर्त्तन डुबोकर पानी कभी न निकालना चाहिए। बड़े बर्त्तन में काक अथवा टोंटी लगी रहे, जिसको घुमाकर हम बिना हाथ डाले ही पानी ले सकें।

(४) बर्त्तन के ऊपर ढक्कन अवश्य रहना चाहिए। यह ढक्कन

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

बर्त्तन के साथ ही सांकल अथवा क़ब्जे में लगा रहे। ढक्कन में हवा आने-जाने के लिए छोटे-छोटे छिद्र भी होने चाहिएं।

बहुत से लोग खूबसूरती के ख़याल से ऐसी सुराहियों और लोटों का उपयोग करते हैं कि जिनका पेट तो चौड़ा होता है; परन्तु मुख बहुत ही तंग होता है। यहां तक कि उसके अन्दर हाथ डालकर उसकी सफ़ाई नहीं कर सकते। भीतर लुवाब की तरह मैल जम जाता है। इस प्रकार के बर्त्तनों का कभी व्यवहार न करना चाहिए। बर्त्तनों की बनावट ऐसी हो कि जिनको हम भीतर-बाहर से भली भांति साफ रख सकें। नक़्क़ाशीदार बर्त्तनों का व्यवहार करना भी ठीक नहीं; क्योंकि इनमें जब मैल जम जाता है, तब ये आरोग्यता के लिए बड़े विघातक हो जाते हैं। इसके सिवाय देखने में भी भद्दे जँचते हैं।

रसोई के बर्त्तन—हम हिन्दुओं के घरों में रसोई के बर्त्तन जितने सुन्दर और स्वच्छ होते हैं, उतने ईसाई, मुसलमान, इत्यादि किसी जाति के लोगों में नहीं होते। इसलिए इनके विरुद्ध कोई विशेष बात कहने-योग्य नहीं। परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि जो बर्त्तन चूल्हे पर चढ़ाये जायँ, उनमें—

(१) उष्णता चारों ओर ठीक ठीक और समान रूप से लगे।

(२) उनमें यदि लकड़ी की मूठ लगी रहे, तो उतारने में सुविधा होगी।

पहली बात के लिए पतेली का व्यवहार करना विशेष सुविधा-जनक है; क्योंकि इसकी पेंदी और पेट का आकार बराबर रहता है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अतएव आंच ठीक लगती है; और थोड़े ही ईंधन से भोजन तैयार हो सकता है। इसके सिवाय पतेली के मांजने में परिश्रम भी कम पड़ता है।

लकड़ी की मूठ लगाना शायद हम लोगों में अपवित्र माना गया है। इसके सिवाय चूल्हे में लपट विशेष बढ़ने पर उसके जल जाने की भी सम्भावना रहती है। इसलिए सँडसी से काम लिया जाता है। परन्तु जिन घरों में कोयले से भोजन पकाया जाता है, उन घरों में यदि काठ की मूठ पतेलियों इत्यादि में रखी जाय, तो कोई हानि नहीं।

बर्तनों की स्वच्छता

बर्त्तन मांजने और धोने का जो तरीका हम लोगों के यहां प्रचलित है, वह साधारणतया अच्छा है; परन्तु उसमें और भी जहाँ तक स्वच्छता रखी जा सके, अभीष्ट है। नौकर और नौकरानियाँ प्रायः सफाई की ओर कम ध्यान रखती हैं। इसलिए गृहिणी को उन पर निरीक्षण अवश्य रखना चाहिए। भिन्न-भिन्न धातुओं के बर्त्तन साफ करने की कुछ सुधारयुक्त तरकीबें नीचे दी जाती हैं।

चांदी के बर्तन—इन बर्त्तनों को साफ करने के लिए पहले गरम पानी में डालकर धोना चाहिए। फिर सुखाकर उन पर साफ चूने का लेप करके सुखा लेना चाहिए। चूना सूख जाने पर फलालेन के कपड़े से उनको पोंछ लो। ऐसा करने से उनका मैल छूट जायगा; और चमक भी बनी रहेगी। चांदी के बर्त्तनों को मिट्टी या बालू से मांजने की ज़रूरत नहीं। यदि उन पर नक्क़ाशी हो, तो ब्रश अथवा कूँची का उपयोग करना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

आलू के पानी में डाल देने से भी चांदी के बर्त्तन चमक उठते हैं।

फूल के बर्त्तन—गीली राख से मांजने पर साफ चमकदार निकल आते हैं। राख को किसी कपड़े से बर्त्तन पर घिसना चाहिए। इसके बाद खद्दर के कपड़े से सूखी राख उन पर घिसकर पोंछ लेना चाहिए।

पीतल के बर्त्तन—बालू और राख से घिसकर साफ़ किये जा सकते हैं। यदि धब्बे पड़ गये हों, तो नीबू के छिलकों को नमक के साथ मलने से स्वच्छ हो जायँगे।

तांबे के बर्त्तन—इन बर्त्तनों को भी पीतल के बर्त्तनों की तरह साफ करके शुद्ध जल से धो डालना चाहिए। यदि भीतर बहुत मैल जम गया हो, तो आध सेर पानी पीछे एक चमचा वाशिंग सोडा (कपड़े धोने का) डालकर .खूब उबाल डालो।

तांबे के बर्त्तनों में यदि बहुत ही जंग लग गया हो, तो "आक-ज़ेलिक एसिड" नामक विषैला पदार्थ, जो अँगरेज़ी औषधि-विक्रेता-ओं के पास मिलता है, उसको पानी में मिलाकर उसी पानी में बर्त्तनों को भिंगो दो। इसके बाद उनको उपर्युक्त रीति से मल दो।

जस्ते के बर्त्तन—सिरके में ज़रा कपड़ा धोने का सोडा अथवा चूना मिलाकर यदि जस्ते के बर्त्तन साफ़ किये जाँय, तो वे .खूब स्वच्छ हो जाते हैं।

लोहे के बर्त्तन—केवल राख तथा बालू से भी स्वच्छ किये जा सकते हैं। परन्तु यदि उनको जंग से बचाकर रखना हो, तो चूना पोतकर रख छोड़ना चाहिए। इससे महीनों वे जंग से बचे रहेंगे।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

साधारण टब और बालटियों में जो चिकनाहट जम जाती है, उसको साफ़ करने के लिए खौलते पानी में सोडा मिलाकर धोना चाहिए।

चीनी के बर्त्तन—चीनी के बर्त्तन अकसर अधिक टूटते हैं। इसलिए इनको टिकाऊ बनाने के लिए यह तरकीब है कि, पहले इनको पानी में डालकर उबाल लो, और फिर पानी में ही ठंढे होने दो। इससे वे बहुत दिन तक चलेंगे।

इनको साफ़ करने के लिए भी गरम पानी का ही उपयोग करना चाहिए। पहले इनको गरम पानी में डुबाये रखो; और फिर निकाल कर गीले कपड़े से घिसो। यदि उन पर नक्काशी हो, तो कूंची से साफ़ करो। इसके बाद फिर दुबारा गरम पानी में डुबो-कर खद्दर के रूमाल से पोंछ लो।

कांच के बर्त्तन—ब्राउन पेपर (बादामी काग़ज़) के टुकड़ों को साबुन के फेन में भिगोकर कांच के बर्त्तनों पर रगड़ो, अथवा कच्चे आलू के गोल-गोल क़तरे काटकर उनको गरम पानी में डाल दो; और यही पानी कपड़े से बर्त्तनों पर रगड़ो। इन तरकीबों से कांच के बर्त्तन ख़ूब साफ़ हो जाते हैं। साफ़ करने के बाद यदि इनको सिरके के पानी में एक बार धो डाला जाय, तो इनमें चमक अच्छी आ जाती है। धोने के बाद इनको सुखाकर रखना चाहिए।

आल्यूमिनियम के बर्त्तन—ये बर्त्तन प्रायः बहुत जल्दी काले पड़ जाते हैं। इनको साफ़ करने की सबसे अच्छी तरकीब यह है कि एक मुलायम कपड़े के टुकड़े को निम्बू के रस में भिगोकर उसी से इनको साफ़ किया जाय; और फिर गरम पानी से धो डाला जाय।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पत्थर के पर्त्तन—खड़िया और सज्जी को पानी में घोलकर कपड़े से पत्थर के बर्त्तनों पर रगड़ो; और फिर पानी में धोकर खद्दर के रूमाल से बर्त्तनों को पोंछकर रखो। इस तरकीब से पत्थर के बर्त्तनों के छिद्रों का भी मैल निकल जायगा।

काठ के बर्त्तन—काठ के बर्त्तनों का, जहां तक हो सके, कम उपयोग करना चाहिए; और यदि आवश्यकता ही हो, तो पहले उनको तेल में सिझाकर तब उनका उपयोग करना चाहिए। अचार, खटाई, चटनी, खट्टा दही, इत्यादि रखने के लिए इन बर्त्तनों का उपयोग किया जाता है। जब इनको साफ़ करना हो, तब गरम पानी में इनको बहुत देर तक डाल रखो; और फिर अँगोछे से पोंछकर सुखाकर रखो; क्योंकि गीले रहने से इन बर्त्तनों में कोड़ा इत्यादि लग जाता है।

मिट्टी के बर्त्तन—इन बर्त्तनों के विषय में भी उपर्युक्त नियम का ही पालन करना चाहिए। जिस तरह से हो, स्वच्छता सर्वथा अभीष्ट है।

बर्त्तनों पर क़लई करना

इसके लिए सिर्फ़ रांगा और नौसादर दो वस्तुओं की आवश्यकता है। पहले लगभग दो तोला नौसादर लेकर आध सेर पानी में डालकर आग पर रख दे। जब सारा पानी भाफ़ बनकर उड़ जाय; और केवल नौसादर नीचे रह जाय, तब उसको निकालकर महीन पीसकर रख छोड़े। इसके बाद जिस बर्त्तन पर क़लई करना हो, उसको धो-माँजकर चमकीला बना ले। फिर उस बर्त्तन को

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कोयले की जलती हुई आग पर रखे। जब बर्तन ख़ूब तप जावे, तब समसी से अच्छी तरह दबाकर उठावे; और रांगे का टुकड़ा लेकर पात्र के कई स्थानों पर थोड़ा-थोड़ा रगड़ दे। रगड़ते ही राँगा पिघलकर बर्त्तन पर बहने लगेगा। यदि राँगा न बहे, तो समझ लेना चाहिए कि पात्र भली भाँति तपा नहीं है। ऐसी दशा में उसको फिर और ख़ूब तपाना चाहिए। इसके वाद रुई या पहले का एक जूना (जो पहले ही से तैयार रखा हो) लेकर उसको पिसे हुए नौसादर पर रखे। नौसादर उसमें लिपट आवेगा। फिर उस नौसादर को पात्र के ऊपर झाड़ दे, और उसी जूने से पात्र को मलने लगे। परन्तु उपर्युक्त सम्पूर्ण क्रिया ख़ूब शीघ्रता-पूर्वक होनी चाहिए। पात्र को घुमाता जावे, और चारों ओर मलता जावे। स्मरण रहे कि तपे हुए पात्र पर उँगली इत्यादि न छूने पावे, क्योंकि जलने का भय है। जूने के सहारे से ही सब काम होना चाहिए। जूना काफ़ी बड़ा और मोटा होना चाहिए। अस्तु। पात्र रगड़ते-रगड़ते चमकने लगेगा; और क़लई चढ़ जायगी। यदि पात्र के भीतर क़लई करनी हो; तो भीतर हाथ कभी न डालना चाहिए; बल्कि एक दूसरी समसी से जूने को पकड़कर वर्त्तन के भीतर डालकर उपर्युक्त सब क्रिया बड़ी सावधानी के साथ करनी चाहिए। इसी तरीक़े से बहुत थोड़े ख़र्च में बर्त्तनों पर क़लई की जा सकती है। नवसिखे लोगों को पहले कटोरे इत्यादि पर क़लई करने का अभ्यास करके तब अन्य वर्त्तनों पर करना चाहिए। अच्छा अभ्यास हो जाने पर जलने का भय नहीं रहता; और काम में सफ़ाई आती जाती है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

बर्तन रखने का प्रबन्ध

सर्वसाधारण लोगों के घरों में बर्तन रखने का कोई सुव्यवस्थित प्रबन्ध नहीं रहता है। प्राय: बर्तन इधर-उधर अस्तव्यस्त पड़े रहते हैं, अथवा किसी-किसी घर में एक जगह तख्ते पर उलटे-सीधे रख दिये जाते हैं। इससे सब वर्तन परस्पर रगड़कर ख़राब हो जाते हैं, अथवा घर की धूल उड़कर उन पर जम जाती है। बर्तनों के इधर-उधर पड़े रहने से घर की शोभा भी मारी जाती है।

इसलिए बर्तनों को रसोईघर के पास आलमारी अथवा दीवाल में तख्ते लगाकर सुन्दरता के साथ रखना चाहिए। पतेलियाँ, बटलोइयाँ, लोटे-गिलास, कटोरे-कटोरियाँ, इत्यादि बर्त्तन अपनी-अपनी श्रेणी में बाक़ायदा लगा देने चाहिएं। थाल, थालियाँ, तस्तरियाँ, इत्यादि आलमारी के भीतर की ओर किसी लकड़ी की खूंटी के आधार पर खड़ी कर देनी चाहिएं। आलमारी में लगभग तीन अंगुल चौड़ी एक खपच्ची लगाकर उसी के अन्दर चमचा, चमची, चिमटा, करछुली, समसी इत्यादि के समान बर्त्तन अटकाकर रखने चाहिएं। चाकू, कैंची, हँसिया इत्यादि शाक-भाजी काटने के औजार भी इसी तरह रखे जा सकते हैं। पूजा के बर्त्तन स्वच्छता के साथ पूजा-घर में रखने चाहिएं।

सारांश यह है कि बर्त्तन यदि व्यवस्थित रूप से रखे जाँयगे, तो वे सुरक्षित रहेंगे; और उनके अस्तव्यस्त पड़े रहने से घर अशोभित दिखाई देगा। प्रत्येक वस्तु के रखने के लिए घर में ख़ास-ख़ास स्थान होना चाहिए; और जहाँ उस वस्तु का काम

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

हो गया कि फिर वह अपने स्थान पर अवश्य पहुँच जानी चाहिए। जिस गृह की गृहिणी अपने गृह की वस्तुओं को यथास्थित रखना नहीं जानती, वह गृह जङ्गल की तरह मालूम होता है। इसलिए सुख-शान्ति, सादगी और शोभा की ओर प्रत्येक गृहिणी का ध्यान रहना चाहिए।

चौथा अध्याय

चिराग़-बत्ती

अँगरेज़ी सभ्यता ने जहाँ हमारी अनेक उपयोगी स्वदेशी चीज़ों का नाश किया है, वहाँ हमारी देशी चिराग़-बत्ती की पद्धति का भी सर्वथा नाश कर दिया है। हमारे देश में तेलहन की वस्तुओं की कमी नहीं है। रेंड़ी, तिल, तिली, राई, सरसों, अलसी, बिनौला, मूँगफली, नारियल, कुसुम या बर्रे, सेहुवाँ, नीम का गल्ला, इत्यादि अनेक तेल के पदार्थ भारतवर्ष की वसुन्धरा से उत्पन्न होते हैं। परन्तु इनमें से अधिकांश पदार्थ विदेशी व्यापारी हमारे हाथ से अन्यान्य कार्यों के लिए ले लेते हैं; और हमारे देश में इनका बहुत कम उपयोग होता है। जलाने के काम में तो अब विशेषकर मिट्टी का तेल ही घर-घर दिखाई देता है।

खुले हुए दीपक—मिट्टी और पीतल के, पुरानी चाल के,

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

दीपकों का तो अब प्रायः बिलकुल ही अभाव हो गया है। उनकी जगह पर अब कई तरह के लैम्प और लालटेन चल गये हैं। देहात के ग़रीब गृहस्थ खुली हुई मिट्टी या टीन की डिब्बियों में मिट्टी का तेल जलाते हैं। इनमें काँच की चिमनी नहीं लगाई जा सकती। इन डिब्बियों से धुआँ बहुत निकलता है, जो मनुष्यों की नाक और मुँह के द्वारा भीतर पैठकर बहुत नुक़सान पहुँचाता है। घर के जिस भाग में यह डब्बी जलाई जाती है, उसकी छत, दीवाल और ताक़ इत्यादि काले पड़ जाते हैं। शहरों में खोंचेवाले प्रायः इसी डब्बी का उपयोग करते हैं; और उनका सौदा धुएँ की कालिख से बिलकुल ख़राब हो जाता है। हाँ, इस डब्बी के जलाने से तेल के ख़र्च में कुछ किफायत अवश्य होती है; पर इस लाभ को देखते हुए इससे होनेवाली हानि बहुत अधिक है। इसलिए यह दीपक सर्वथा त्याज्य है।

खुले हुए मिट्टी के दीपक, जिनमें रेंडी, सरसों, कुसुम इत्यादि का तेल जलाया जाता है, उपर्युक्त मिट्टी के तेलवाले दीपकों से अच्छे होते हैं; किन्तु तेल गिरने के कारण दीवाल और ताक़ इससे ख़राब हो जाते हैं। काठ की दीवटों पर रखकर उनका उपयोग करना अच्छा है। हां, बरसात में इन दीपकों के तेल में गिरकर पतिंगे बहुत मर जाते हैं। इसलिए देशी कांच की कन्दीलों के अन्दर इन दीपकों का जलाना बहुत उपयोगी है। पर खेद की बात है कि मिट्टी के तेल का प्रचार बहुत अधिक हो जाने के कारण हमारे ये देशी दीपक दिन पर दिन उठते जाते हैं। किसान और गृहस्थ लोग यदि फ़सल पर साल भर के लिए रेंड़ी इत्यादि रख लिया करें; और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

उसी का तेल दीपकों में जलाया करें, तो खर्च में किफायत हो; और विदेशी तेल के जलाने से जो हानि होती है, उससे भी बच जाँय।

लैम्प और लालटेन—जो लोग उपर्युक्त प्रबन्ध करने में सर्वथा असमर्थ हैं; उनको लैम्प और लालटेनों से काम लेना ही पड़ेगा। इसलिए उनको निम्न-लिखित बातों पर विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए:—

(१) लैम्पों और लालटेनों की सफाई और इनका जलाना, इन में तेल भरना, इत्यादि सब काम एक ही व्यक्ति के हाथ में रहना चाहिए। यदि कोई समझदार नौकर घर में न हो, तो उत्तम तो यही है कि गृहणी इस काम को स्वयं ही अपने हाथ में रखे।

(२) इनकी सफाई और तेल इत्यादि भरने का काम दिन रहते ही कर लेना चाहिए। अँधेरे में अथवा लैम्प इत्यादि के प्रकाश में तेल उलटने-पुलटने में एक प्रकार का भय ही रहता है। यह काम दरी, फरश, मेज, इत्यादि से एक ओर हटकर ही करना चाहिए, क्योंकि लैम्प के तेल के धब्बे बड़ी कठिनता से दूर होते हैं; और कभी-कभी आग लग जाने का भी भय रहता है।

(३) जो लैम्प और लालटेन प्रति दिन काम में आते हों, उनको प्रत्येक दिन सबेरे तीन-चौथाई तेल से भर लेना चाहिए। कम तेल होने से बहुधा बड़ी हानि उठानी पड़ती है। तेल को सीधा बोतल से कभी न डालकर सदा पीक-द्वारा ही लैम्प में भरना चाहिए। अन्यथा तेल के छींटे बाहर गिरने अथवा लैम्प के ऊपर तक भर जाने से तेल के बाहर बह जाने का डर रहता है। यह भी बहुत आवश्यक

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है कि मिट्टी का तेल बढ़िया हो। घटिया दरजे का तेल जलाने से कोई लाभ नहीं होता; क्योंकि वह बहुत जलता है, प्रकाश धीमा देता है, धुआँ बहुत देता है; और कभी-कभी भक से जल उठने के कारण आग लग जाने का भी भय रहता है। लालटेन और लैम्प इससे बहुत खराब हो जाते हैं। बढ़िया तेल की पहचान यह है कि वह पानी के समान स्वच्छ दिखाई देता है; और उसकी रोशनी बहुत साफ़ होती है; और गन्ध भी बहुत कम होती है।

(४) इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बत्ती लैम्प में ठीक-ठीक आती हो। न बहुत ढीली हो, न बहुत कड़ी। क्योंकि यदि बत्ती ढीली रहेगी, तो उसके आसपास जगह छूटी रहेगी; और हवा भरने के कारण दीपक की लौ फड़फड़ाती रहेगी, और यदि बत्ती बहुत कड़ी रहेगी, तो वह ऊपर नीचे ठीक-ठीक चढ़ेगी नहीं। बत्ती इतनी लम्बी हो कि लैम्प के नीचे तक पहुँच जाय। एक बत्ती प्रायः तीन मास चलनी चाहिए। इसके बाद उसको बदल देना ही अच्छा है। नई बत्ती को चढ़ाने के पहले उसके ऊपर के सिरे को तेल से भिगो लेना चाहिए। बत्ती का ऊपरी सिरा जब बहुत जल जाता है, तब उसे कैंची से काटने की जरूरत पड़ती है। पर जहाँ तक हो सके, बत्ती को कैंची से काटकर किसी कड़ी चीज़ से बराबर झाड़कर नलकी के साथ-साथ बराबर कर देना चाहिए। ऐसा करने से भी जब बत्ती बराबर न आवे, तब बड़ी सावधानी से उसे गोलाई के साथ कैंची से काटकर बराबर करना चाहिए। बत्ती के काले काले टुकड़े यदि बर्नर (जिसमें बत्ती जलती है) में गिर पड़े हों, तो उनको हटाकर साफ कर देना चाहिए। इसके बाद लैम्प

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

को ऊपर से कपड़े से खूब पोंछ देना चाहिए, जिससे ऊपर गिरा हुआ तेल और मैल इत्यादि साफ हो जाय।

(५) समय-समय पर लैम्प और लालटेन के सब पुर्जों को अलग अलग करके साफ करते रहना चाहिए। सप्ताह में कम से कम एक बार लैम्प से तेल निकाल कर उसके अन्दर का भाग साबुन के गरम पानी से साफ करना चाहिए। इस पानी में थोड़ा सा अमोनियां डाल देने से लैम्प भीतर से बिलकुल साफ हो जायगा। बर्नर इत्यादि बाहरी पुर्जों को साफ करने के लिए उनको सोडे के पानी में उबालना चाहिए; और फिर गरम पानी से ही खूब धोकर कपड़े से पोंछकर सुखा लेना चाहिए।

(६) चिमनी और हांडी को खूब साफ रखना चाहिए। यदि ये बहुत मैली हो गई हों तो साबुन के गरम पानी में १५ मिनट तक इनको भीगने दो। इसके बाद कपड़े से भीतर-बाहर इनको पोंछ डालो। यदि फिर भी काले धब्बे इन पर बने रहें, तो स्प्रिट लगाकर उनको साफ कर डालो। चिमनी को धोने के बाद उसको खूब सुखा लेना आवश्यक है; क्योंकि ऐसा न करने से उसके तड़क जाने की आशंका है। चिमनी में भीतर-बाहर चूना पोतकर, सूख जाने पर, उसको कपड़े से रगड़कर साफ़ कर लो। ऐसा करने से उसके धब्बे इत्यादि निकल जायँगे।

(७) यदि लैम्प ठीक-ठीक न जलता हो, अथवा जलने में दुर्गन्ध या बदबू आती हो, तो इसके निम्न-लिखित कारण हो सकते हैं:—

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(क) तेल बहुत भर दिया गया है, जो जलने पर गरम होकर इधर-उधर फैल पड़ा है।

(ख) तेल भरने के बाद बर्नर को भली भांति कपड़े से पोंछा नहीं गया।

(ग) बत्ती ठीक-ठीक लैम्प में आती नहीं; अथवा वह भली भांति काटी नहीं गई।

(घ) घटिया तेल बर्त्ता गया है।

(ङ) लैम्प के सब पुर्जे अपनी-अपनी जगह पर ठीक बैठे नहीं हैं।

(८) लैम्प की बत्ती को जलाने पर पहले तुरन्त ही उसको नीचा कर देना चाहिए; और इसके बाद चिमनी या ग्लोब (हांडी) लगाना चाहिए। चिमनी लगाने के बाद बत्ती को कुछ अवकाश के साथ धीरे-धीरे ऊपर चढ़ाना चाहिए; क्योंकि ठंडी चिमनी में एक-दम तेज आँच लगने से वह प्रायः तड़ककर टूट जाती है।

(९) चिमनी और हांडी असावधानी के कारण अकसर फूट जाती हैं। इनके मजबूत बनाने का एक उपाय है। चिमनियों को व्यवहार में लाने के पहले, एक पतेले के भीतर आसपास घास रख-कर बीच में चिमनी को रख दो; और फिर पतेले में इतना पानी भरो कि चिमनी डूब जावे। फिर इसके बाद पतेले को चूल्हे पर रखकर नीचे से मन्द आँच देकर धीरे-धीरे पानी को उबलने दो। फिर चूल्हे के नीचे की आँच को क्रमशः कम करते हुए पानी को ठंढा होने दीजिए। इसके बाद चिमनी को बाहर निकालकर कपड़े से पोंछकर सुखा लीजिए। काँच की चिमनियों और हांडियों पर

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

इस प्रकार का प्रयोग करने से उनमें कुछ मज़बूती आ जाती हैं; और वे अचानक टूटती नहीं। उनको बहुत तेज़ ठंढक और बहुत तेज़ ताप से सदैव बचाये रहना चाहिए। तेज़ धूप में भी काँच का बर्तन तड़क सकता है।

(१०) मिट्टी के तेल के दीपक जलाने में कभी-कभी दुर्घटनाएं हो जाती हैं। इनसे बचने के लिए "सेफ्टी लैम्प" का उपयोग करना अच्छा है। इनमें भी यद्यपि मिट्टी का ही तेल जलाया जाता है, तथापि यदि ये दीपक अचानक गिर जाते हैं, अथवा उलट जाते हैं, तो इनकी ज्योति आप ही आप बुझ जाती है। इसलिए दुर्घटना होने का भय नहीं रहता। फिर भी यदि मिट्टी के तेल के दीपकों के अचानक भड़क उठने के कारण आग लग जावे, तो उस पर पानी कभी न डालना चाहिए; क्योंकि मिट्टी का तेल पानी के ऊपर उतराने लगता है: और उसका जलना बन्द नहीं होता। इसके सिवाय पानी की प्राणप्रद वायु भी उष्णता के योग से पृथक्करण को प्राप्त होकर आग को भड़काती है। इसलिए इस प्रकार की आग लगने पर उसके ऊपर तुरन्त कोई कम्बल, दोहर या अन्य कोई मोटा सा कपड़ा डाल देना चाहिए। इससे बाहर की हवा आग में न लग सकेगी; और आग आप ही आप बुझ जायगी। मिट्टी के तेल में जो एक प्रकार का दाहक पदार्थ होता है, वह बहुत ही हलका और प्रवाही होता है। यहां तक कि वह अन्य तेलों के ऊपर भी उतराता है—पेंदी में वह कभी नहीं जाता। इसलिए उसके जलने पर—आग बुझाने के लिए—हवा का प्रवाह बन्द करना ही एक मुख्य उपाय है। मिट्टी, बालू और चूने की धूल ऊपर से डाल देने पर भी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

यह बुझ सकता है। मिट्टी का तेल भड़क उठने पर खिड़कियाँ इत्यादि बन्द करके हवा का प्रवाह पहले ही बन्द कर देना चाहिए।

मोमबत्ती—मोमबत्ती की रोशनी बहुत साफ़ और ठंढी होती है। आजकल बाज़ार में बहुत प्रकार की विलायती मोमबत्तियां आती हैं; पर इनको न ख़रीदकर स्वदेशी बड़ी बत्तियाँ खरीदना अधिक उपयोगी है। मोमबत्ती के जलाने में खर्च अधिक पड़ता है; और इसी लिए इसका प्रचार कम है। बढ़िया मोमबत्ती जलाने में प्रति घंटा आध आने का ख़र्च पड़ता है।

यदि मोमबत्ती जलाना हो तो उसका 'स्टेंड' अवश्य रखना चाहिए। यह पीतल का स्प्रिंगदार बना होता है। बिना स्टेंड के मोमबत्ती जलाने से, मेज़ों और फ़र्श इत्यादि पर मोम टपकने से, उसकी सफ़ाई करने में बड़ी दिक्क़त पड़ती है।

मोमबत्ती जलाने के स्टेंड प्रतिदिन राख या बालू से माँज करके सूखे कपड़े से रगड़कर पोंछ देने चाहिएं। इससे उनमें खूब चमक आती है। उसके स्प्रिंग को अलग निकालकर उसमें चिपका हुआ मोम साफ करना चाहिए; और फिर ब्रश से उसके भीतरी भाग को झाड़ देना चाहिए। सफ़ाई रखने से रोशनी अच्छी होती है; और स्टेंड बहुत दिन तक ख़राब नहीं होते।

गेस के दीपक—इन दीपकों के लिए जो गेस या धुआं तैयार किया जाता है, वह विशेषकर पत्थर के कोयले से निकाला जाता है। मोमबत्ती, मिट्टी का तेल और अन्य सब तेलों की अपेक्षा इस धुएँ के दीपकों का प्रकाश विशेष उज्ज्वल होता है। ख़र्च भी इसमें विशेष आता है। आजकल प्रायः लोग बड़ी-बड़ी सभाओं, ब्याह-शादियों

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

और जलूसों में गेस के हंडे की रोशनी से काम लेते हैं। इन दीपकों से कई हानियाँ भी हैं; और इसी कारण घरों में इनका प्रचार नहीं है। मुख्य हानियाँ नीचे दी जाती हैं:—

(१) धुएँ के दीपकों में प्रकाश इतना अधिक होता है कि घरों में प्रायः उतने प्रकाश की आवश्यकता नहीं होती।

(२) धुएँ के दीपकों से अन्य दीपकों की भाँति कारबोनिक एसिड और भाफ तो निकलती ही है; किन्तु इसके अतिरिक्त "सल्फ़-रस एसिड" नामक एक अन्य पदार्थ भी उनसे निकलकर चारों ओर फैल जाता है; और यह पदार्थ स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानि-कारक है।

(३) उक्त पदार्थ के कारण कमरे के चित्रों, पुस्तकों और पौधों के गमलों, इत्यादि को भी हानि पहुँचती है, और वे ख़राब हो जाते हैं।

(४) रात को सोते समय अन्य दीपकों की भांति इस दीपक की ज्योति मन्द करके नहीं सो सकते; क्योंकि इसकी नलिका से जो गेस निकलता है, वह उस मन्द ज्योति से जल नहीं सकता; बल्कि वह वैसा ही कच्चा निकलकर तमाम कमरे में फैल जाता है; और सोनेवाले मनुष्यों की साँस के साथ भीतर चला जाता है।

(५) कभी-कभी ऐसा होता है कि वह मन्द-ज्योति-दीपक वायु के योग से गुल हो जाता है; और नलिका का मुख खुला रहने के कारण कच्चा धुआँ फिर भी बाहर निकलता रहता है। इस प्रकार सोते हुए मनुष्यों की साँस के साथ यह विषैला पदार्थ भीतर जाकर जम जाता है; और स्वास्थ्य को बहुत ही हानि पहुँचाता है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

उपर्युक्त कठिनाइयों के कारण ये दीपक घर में जलाने के लिए निरुपयोगी हैं। परन्तु जैसा हम ऊपर कह चुके हैं; नाटक-घर, व्याख्यान-शालाओं, रात्रि-पाठशालाओं और अन्य सार्वजनिक स्थानों में इन दीपकों का उपयोग लाभदायक हो सकता है। परन्तु इनसे जो दूषित वायु निकलती है, उसके बाहर निकालने का प्रबन्ध उपर्युक्त स्थानों में भी होना आवश्यक है। इतना होने पर भी यदि किसी को अपने घर में इन दीपकों का उपयोग करना हो, तो सोने के पहले इस दीपक का काक खूब मज़बूती से बन्द कर देना चाहिए; और इसके बाद फिर गेस-मिटर बन्द करना चाहिए। गेस की नली, जो घर के अन्दर से गई हो, उसको प्रति दिन सुबह देखना चाहिए; और यदि उसमें कहीं दराज इत्यादि हो गई हो, तो तुरन्त उसे बन्द कर देना चाहिए।

बिजली के दीपक—बड़े-बड़े शहरों में अब हमारे देश में भी बिजली की रोशनी धनवान लोग अपने घरों में लेने लगे हैं। बिजली की रोशनी में खर्च अधिक पड़ता है। इसमें यह सुविधा नहीं है कि दीपक को चाहे जहाँ उठाकर लगा लें। प्रत्येक कमरे के लिए अलग-अलग प्रबन्ध करना अनिवार्य है। बिजली की रोशनी स्वच्छ होती है। पर इसमें गर्मी विशेष होती है; और नेत्रों के लिए भी हानि-कारक है। इस रोशनी का अभी तक सम्पूर्ण देश में प्रचार नहीं हुआ है, और न अभी शीघ्र हो सकेगा। इसलिए इसके विषय में विशेष लिखना अनावश्यक है।

अस्तु। भिन्न-भिन्न प्रकार के दीपकों के लिए घर में स्थान नियत होना चाहिए। हाथ में लेकर घूमने के दीपक अलग होने

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चाहिएं। दीवालगीर, टांगने के दीपक, ज़मीन पर अथवा मेज़ पर रखने के दीपक हाथ में लेकर इधर-उधर घूमना ठीक नहीं है। दीपकों को गुल करने के बाद जहाँ के तहाँ ले जाकर रख देना चाहिए।

जहां तक हो सके, देशी दीपकों का ही व्यवहार बढ़ाना चाहिए। खेद की बात है कि जिस देश में मणियों के स्वदेशी दीपक किसी समय जलते थे, आज घर-घर मिट्टी के तेल के बदबूदार दीपकों का प्रचार होगया है। यदि हमारे देश-भाई फिर अपनी प्राचीन सभ्यता पर आजावें; और अपने देशी पदार्थों का आदर करने लगें, तो उनका और उनके देश का बड़ा कल्याण हो।

पांचवाँ अध्याय

नौकर-चाकर

साधारण गृहस्थ और गृहिणियां तो प्रायः अपने घर का काम आप ही कर लिया करती हैं; परन्तु बड़े गृहस्थों को अपने घर और बाहर के काम के लिए नौकरों की ज़रूरत पड़ती है। प्रायः देखा जाता है कि नौकर और नौकरानियां अच्छी नहीं मिलतीं। लोहार, बढ़ई, सोनार, चमार, राज, नाई, धोबी इत्यादि का पेशा करनेवाले लोग अपने बाप-दादे से उक्त व्यवसायों की शिक्षा पाकर अपने-अपने काम में होशियार हो जाते हैं; परन्तु घराऊ काम करनेवाले नौकरों

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

को इस प्रकार से कोई पैतृक शिक्षा भी नहीं मिलती। अतएव जो नौकर-चाकर घर का काम करने के लिए मिलते हैं, उनसे मालिक और मालकिन सन्तुष्ट नहीं रहतीं। अनाड़ी नौकर, मालिक की रुचि को न पहचानकर, उलटा-पुलटा काम कर डालते हैं; और इसलिए अकसर घर के मालिक और मालिकिनों को, परेशान होकर, उन पर क्रुद्ध होना पड़ता है। इसलिए हमारी पाठशालाओं में यदि घर के काम-काज की भी व्यावहारिक शिक्षा लड़के और लड़कियों को मिलने लगे, तो घराऊ कार्यों में बहुत-कुछ सुविधा हो सकती है। परन्तु खेद की बात तो यही है कि हमारे देश में ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र सभी जाति के लोग स्कूली शिक्षा प्राप्त करके बाबू ही बनना चाहते हैं। जो लोग उच्च शिक्षा प्राप्त करते हैं वे वकील, बैरिस्टर, डाक्टर या डिप्टी-कलेक्टर होने की आशा रखते हैं। वर्ण-व्यवस्था का कोई ख़ास नियम-निर्बन्ध न होने के कारण सुशिक्षित घराऊ सेवक मिलना बिलकुल असम्भव है। 'महराज' या 'महराजिन' जो रोटी बनाने का काम करती हैं, वे भी अशिक्षित होती हैं; और 'महरा' या 'महरी' जो घर का नीचे दरजे का काम करती हैं, वे भी अशिक्षित होती हैं। परन्तु इसका कोई इलाज नहीं है।

जो हो, घराऊ काम करनेवाले नौकर और नौकरानियों में यदि सदाचार और ईमानदारी होगी, तो मालिक और मालकिन के सद्-व्यवहार से वे अपने कार्य में थोड़े ही दिनों में दक्ष हो सकते हैं। अच्छे नौकर में निम्नलिखित गुण होते हैं:—

(१) वह यह बात भली भाँति समझता है कि अमुक कार्य

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

अमुक ही प्रकार से क्यों करना चाहिए; और अमुक प्रकार से क्यों न करना चाहिए।

(२) वह स्वयं सफ़ाई के साथ रहता है; और जो काम करता है, उसको भी सफ़ाई के साथ करता है।

(३) उसके कामों में व्यवस्था और टीपटाप रहती है; और उसके कपड़े-लत्ते तथा उसकी रसन-सहन भी व्यवस्थित होती है।

(४) उसका स्वभाव मिलनसार और सरल होता है।

(५) उसमें आज्ञा पाते ही काम करने की फुर्ती और उत्सुकता होती है।

(६) काम में व्यवस्था, फुर्ती और नियमितपन, ये तीनों गुण होते हैं।

(७) जिस काम को कर सकता है, उसके लिए कभी आना-कानी नहीं करता; और जो कार्य उससे नहीं हो सकता, उसके लिए झूठी उत्सुकता नहीं दिखलाता।

(८) मालिक की मर्ज़ी को पहचानता है।

(९) मालिक के हित के लिए सदैव दक्ष और सावधान रहता है।

बाहर-भीतर का सब काम सम्हालनेवाला एक ही सच्चा नौकर भिन्न-भिन्न कामों को सम्हालनेवाले बहुत से नौकरों से कईगुणा अच्छा है। इस प्रकार का नौकर यदि सौभाग्य से किसी मालिक को मिल जाता है, तो उसका बहुत सा ख़र्च बच जाता है; और भिन्न-भिन्न नौकरों के कामों की देख-भाल की झंझट भी बच जाती है। परन्तु हिन्दू लोगों में जाति-भेद की प्रथा बहुत ही मज़बूत होने के

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कारण एक ही नौकर से काम नहीं चल सकता। रसोई के काम के लिए ब्राह्मण जाति का नौकर सब रखते हैं। दूसरे कामों के लिए शूद्र जाति का भी नौकर रख लिया जाता है। इस प्रकार दो नौकर आवश्यक हो जाते हैं। अति प्राचीन काल में हिन्दुओं में भोजन-पान के विषय में इतना भेद नहीं था। छुआ-छूत के आजकल के से विचार नहीं थे। सब जातियों में प्रायः भोजन बनाने का कार्य अपने घर की स्त्रियां ही किया करती थीं। महारानी सीतादेवीजी भी अपने घर के लिए रसोईं आप ही बनाती थीं। ज्यों-ज्यों लोगों में विलासिता बढ़ती गई, त्यों-त्यों लोग रसोई बनाने के लिए भी नौकर रखने लगे। पर हमारा जहां तक विचार है, ब्राह्मण लोगों का काम रसोईगिरी की नौकरी का कभी नहीं था। यह कार्य विशुद्ध शूद्रों से ही लेते होंगे; और इसी लिए आजकल भी जो ब्राह्मण रसोई बनाने की नौकरी करते हैं, वे समाज में अच्छी दृष्टि से नहीं देखे जाते। और अब तो ब्राह्मण लोग सभी नीच से नीच काम करने लगे हैं। अस्तु। सब वर्ण यदि अपने आचार को शुद्ध कर लेवें और अन्तःकरण तथा शरीर की शुद्धता पर पूरा पूरा ध्यान रखें, जाति-भेद और छुआ-छूत के कठोर बन्धन कुछ ढीले हों तो ब्राह्मणेतर जातियों से भोजन बनाने का कार्य लेने में भी कोई बाधा दिखाई नहीं देती।

नौकरों के साथ घर की मालकिन और मालिक को बहुत ही उदारता के साथ वर्त्ताव करना चाहिए। नौकर के साथ ऐसा कोई व्यवहार न किया जाय, जिससे उसका चित्त कुंठित हो। क्योंकि नौकर यदि चिढ़ जायगा, तो वह मालिक को बहुत नुकसान पहुँचा

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सकता है। नौकर को वेतन ठीक समय पर देना चाहिए; और आवश्यकता पड़ने पर यदि उसको कुछ विशेष रूप से भी सहायता कर दी जायगी, तो वह बहुत प्रसन्न रहेगा। घर की मालकिन को उचित है कि वह नौकर को सदैव भोजन-दान भी करती रहे। भोजन पा जाने से नौकर बहुत सन्तुष्ट रहते हैं। पर ध्यान में रहे कि उनको सड़ा-बुसा अन्न कभी न दिया जाय; क्योंकि ऐसा करने से नौकर की श्रद्धा कम हो जाने की सम्भावना है। यदि बासी भोजन देने की आवश्यकता ही पड़ जाय तो बहुत सड़ा-गला न हो। कम से कम ऐसा अवश्य हो कि जिसको हम स्वयं खा सकते हैं। भोजन के बहुत से ऐसे पदार्थ होते हैं, जो एक रात रखने से ही बुस जाते हैं। और बहुत से ऐसे भी होते हैं, जो कई रात बसने से भी खराब नहीं होते। जो पदार्थ सड़-बुस गये हों, उनको मेहतर तक को भी न देना चाहिए। घर के पाले हुए कुत्ते को अथवा पशुओं को देने में कोई विशेष हानि नहीं। सब से अच्छा तो यही होगा कि, भोजन इतना अधिक न बनाया जाय कि जिसको सड़ने-बुसने की नौबत आवे। ऐसे निषिद्ध पदार्थ यदि किसी प्राणी को न देकर बाहर भी फेंक दिये जायँगे, तो भी वे रोग के कीटाणु जनता में फैलावेंगे। इसलिए गृहिणी को इस विषय में पूरी सावधानी से काम लेना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

छठवाँ अध्याय

गाय-भैंस

जो गृहस्थ प्रबन्ध कर सकते हैं, उनको अपने घर में एक-दो गौ या भैंस इत्यादि दूध देनेवाले जानवर ज़रूर रखने चाहिएं। आज-कल पैसा ख़र्च करने पर भी शुद्ध घी और दूध नहीं मिल सकता। जो मिलता भी है, वह बहुत महँगा। इसलिए गृहस्थी में यदि एक-दो अच्छी सी गौ या भैंस पाल ली जायँ, तो गोरस का आराम रहेगा। घर में दूध होने से दूध, घी, दही, मट्ठा, मक्खन, सब चीज़ें अपनी रुचि के अनुकूल प्राप्त कर सकते हैं; और घर की बनी हुई ये सब चीज़ें विशुद्ध होंगी। पैसा ख़र्च करके उपर्युक्त अशुद्ध चीज़ें ख़रीदना मानो जान-बूझकर अनेक रोगों को मोल लेना है; क्योंकि उपर्युक्त अशुद्ध बाजारू चीज़ें हमारे बच्चों को और सारे कुटुम्ब को रोगी बना देती हैं। इसलिए सब गृहस्थों को गौ या भैंस पालकर सम्पूर्ण गोरस का प्रबन्ध अपने घर में ही कर लेना चाहिए।

पशुओं को बाँधने की जगह—हमारे देश में पशुओं को घर में ही अथवा घर के पास किसी स्थान में बाँधने की चाल है; पर आरोग्यता की दृष्टि से यह चाल अनिष्ट है; क्योंकि पशुओं के गोबर और मूत्र इत्यादि के सड़ने से हवा ख़राब हो जाती है। कुछ अनुभवी आरोग्य-शास्त्र-वेत्ताओं का मत है कि बस्ती भर के

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सब लोगों के पशुओं को बाँधने के लिए बस्ती के बाहर एक सार्वजनिक स्थान होना चाहिए; और उसी जगह ले जाकर सब लोगों को अपने-अपने पशु बाँधने चाहिएं। वास्तव में यह विचार अच्छा है; और श्रमविभाग के सिद्धान्तानुसार यदि ऐसी संस्थाओं का प्रबन्ध किया जाय, तो ख़र्च में भी बहुत कुछ किफ़ायत हो सकती है। प्रत्येक घर में पशुशाला अलग-अलग बनवानी पड़ती है, पशुओं का प्रबन्ध करने के लिए अलग-अलग नौकर रखने पड़ते हैं, उनके खाने-पीने की वस्तुओं का संग्रह भी अलग अलग करना पड़ता है। उपर्युक्त प्रबन्ध से यह सब दिक़्क़त और बस्ती की गन्दगी भी दूर हो सकती है। परन्तु यह प्रबन्ध हम लोगों की एकता पर अवलम्बित है। इसलिए जब तक हम लोग मिलकर काम करना न सीख लेवें, तब तक हम लोगों को अपने अपने पशुओं का प्रबन्ध भी अलग ही अलग करना पड़ेगा।

अस्तु। जहाँ तक हो सके, जानवरों को घर के भीतर न बाँधना चाहिए। उनको बांधने की जगह घर से कुछ दूर पर अलग होनी चाहिए। वह साफ और सूखी हो। आसपास की जमीन से कुछ ऊँची हो; और यदि पक्की हो, तो और भी अच्छा। इससे वहाँ नमी रहने का डर नहीं रहेगा। पशुशाला की दीवालें भी हरे, नीले, पीले इत्यादि सुन्दर रंगों से रँगी होनी चाहिएं; क्योंकि इस प्रकार के रंगों को देखकर जैसे हमारी दृष्टि को सुख होता है, वैसे ही पशुओं को भी होता है। पशुशाला की दीवालें केवल सफेद रंग से कभी न पोतना चाहिए; क्योंकि इससे पशुओं की दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। हवा और रोशनी भी काफ़ी होनी चाहिए; पर

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

रोशनी इतनी अधिक न आने पावे कि जानवरों की आँखें चकमका जावें। जानवरों को बहुत पास-पास अथवा इस तरह न बाँधना चाहिए कि वे गर्दन भी न फिरा सकें। पशुशाला की सफ़ाई का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए। जानवरों का मल-मूत्र और उससे भीगी हुई घास या चारा इत्यादि साफ़ करके बस्ती के बाहर दूर डाल देना चाहिए। सड़ांध या बदबू उत्पन्न न होने पावे। मनुष्यों की तरह जानवरों के सुख और आरोग्य का भी पूरा-पूरा ध्यान रखना आवश्यक है।

पशुओं की सेवा—गौ और भैंस इत्यादि जानवरों को नित्य स्नान कराना चाहिए, जिससे उनकी चमड़ी साफ़ रहे। घास, भूसा, कड़बी, हरियाली, इत्यादि चारा उनको पेट भर देना चाहिए। इसके साथ ही खली, बिनौला, चूनी-भूसी देना भी आवश्यक है; क्योंकि इन चीज़ों के दिये बिना उनका दूध-घी नहीं बढ़ता। ब्याने के दो-तीन महीने पहले से उनकी खूब चराई करनी चाहिए; और ब्याने के बाद कई दिन तक उनको जौ-गेहूं का दलिया गुड़ के साथ खिलाना चाहिए। इससे उनका दूध बढ़ेगा। यदि आप चाहते हैं कि आपके जानवरों के दूध में घी अधिक निकले, तो उपर्युक्त चीज़ों के साथ ही साथ उनको बिनौला खूब खिलाइये।

आज-कल हमारे देश के जानवरों की बड़ी दुर्दशा है। सरकार और ज़मींदारों का भूमि-सम्बन्धी लालच इतना बढ़ गया है कि बस्ती के आसपास जानवरों के चरने के लिए मैदान बिलकुल नहीं रहे हैं। सब खेत ही खेत हो गये हैं। चारा इतना महँगा मिलता

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है कि जानवर रखना कठिन हो गया है। बिनौला हमारे जानवरों को न मिलकर अब विदेशों को चला जाता है। सब प्रकार का तेलहन, जिससे हमारे पशुओं को खली मिलती थी, वह भी हमारे देश में नहीं रहने पाता। इससे गौओं और भैंसों का दूध कम होगया है। जो कुछ दूध जानवर देते हैं, सब लालचवश हम निकाल लेते हैं। उनके बच्चों को बहुत कम या बिलकुल ही नहीं मिलता। अतएव पशुओं की भावी सन्तान बहुत ही कमज़ोर रहती है; और दिन पर दिन नष्ट भी होती जाती है। गौओं और बैलों की नसल ख़राब हो रही है; क्योंकि सांड़ छोड़ने की प्रथा अब नष्ट हो रही है। अच्छे साँड़ अब बहुत कम या बिलकुल ही दिखाई नहीं देते। देश-हितैषियों का ध्यान इन बातों की ओर जाना चाहिए; क्योंकि भारत का मुख्य धन पशुधन ही है। पशुओं की दशा ख़राब होने से ही हमारे देश के मनुष्यों की दशा ख़राब हो गई है। घी-दूध भारतवासियों की मुख्य खुराक रही है, सो अब प्राय: दुर्लभ हो रहा है।

अस्तु। गो-पालन पर हिन्दी में कई पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं। इसलिए यहाँ पर विशेष लिखने की आवश्यकता नहीं है। यह एक स्वतंत्र शास्त्र है; और इसका आवश्यक ज्ञान प्रत्येक गृहस्थ को होना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सातवां अध्याय

जल का प्रबन्ध

जल प्राणियों के लिए बहुत आवश्यक पदार्थ है। भोजन के बिना तो मनुष्य कई दिन तक प्राण धारण कर सकता है; पर जल के बिना एक दिन भी रहना कठिन हो जाता है। यह तो पीने की बात हुई; परन्तु पीने के अतिरिक्त मनुष्य को जल की बात बात पर आवश्यकता रहती है; और इसीलिए संस्कृत में पानी का नाम 'जीवन' रखा गया है। जल ही प्राणियों का जीवन है। अपने शरीर को ही देख लीजिए। इसमें भी जल का ही अंश विशेष है; और यदि आवश्यकतानुसार हम जल का सेवन न करें, तो शरीर विकृत हो जाय—खून इतना गाढ़ा हो जाय कि शरीर की छोटी नालियों में उसका प्रवाह रुक जाय, और जीवन का अन्त हो जाय।

सच्ची प्यास लगने पर जल पीना हितकारक है। परन्तु अनेक अवसरों पर अचानक जल पी लेना हानिकारी भी है। जैसे निद्रा से उठकर एकदम पानी पी लेने से नजले का रोग हो जाता है। खर्बूजा, तरबूज, अमरूद, बेर, ईख, तिल तथा अन्य फल खाकर पानी पी लेने से खांसी और अजीर्ण रोग उत्पन्न होता है। इसी प्रकार मैथुन, व्यायाम, या अन्य परिश्रम या थकावट के बाद भी एकदम जल न पीना चाहिए। भूखे पेट भी पानी न पीना चाहिए; क्योंकि इससे अग्नि मन्द हो जाती है; और उदर-रोग होने की

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सम्भावना रहती है। भोजन के पहले और भोजन के पीछे भी बहुत जल न पीना चाहिए। एक दिन में कई जगह का जल पीने से भी हानि होती है। भोजन करते समय बीच बीच में, आवश्यकतानुसार, थोड़ा थोड़ा जल पीने में कोई हानि नहीं। भोजन के एक घंटे बाद एक गिलास जल पी लेने से भोजन के पचने में बहुत सहायता मिलती है। अजीर्ण में थोड़े थोड़े जल का सेवन करते रहना औषधि का काम करता है; और भोजन पच जाने पर भी थोड़ा सा जल पी लेने से बल बढ़ता है।

जल मुख्यतया दो प्रकार का है—एक आकाश का जल, जो वर्षा-द्वारा प्राप्त होता है; और दूसरा पृथ्वी का जल, जो नदी, तालाब, कुआं, बावड़ी, झरना, इत्यादि से प्राप्त होता है। आकाश का जल सब से अधिक शुद्ध और गुणकारक होता है; और पृथ्वी का जल पृथ्वी के गुण-धर्म के अनुसार भिन्न भिन्न प्रकार का होता है। आजकल हमारे देश में प्रायः कुओं का जल विशेष पिया जाता है। जहां पर कुओं की सुविधा नहीं है, वहां लोग नदी, तालाब या बावड़ी का भी जल पीते हैं। शहरों में प्रायः नल के जल का प्रचार है। यह जल अत्यन्त दूषित, अतएव हानिकारक होता है। बहती हुई नदी अथवा गहरे कुएं का जल पीने के लिए बहुत उत्तम होता है। भिन्न भिन्न जलों के गुण नीचे दिये जाते हैं:—

झरने का जल—त्रिदोषनाशक, हलका, शीतल, रसायन, बलकारक, जीवन, पाचक, और बुद्धिवर्धक।

नदी का जल—रूखा, वादी, हलका, दीपक, चरपरा, कफ-पित्तनाशक।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

गंगाजल—संसार के सब जलों में श्रेष्ठ, स्वादिष्ट, पाकी, शीतल, त्रिदोषनाशक, पवित्र, अत्यन्त पथ्य, मनोहर।

जमुनाजल—गंगाजल से कुछ भारी, स्वादिष्ट, पित्तनाशक, वातनाशक, जठराग्निवर्धक और रूखा।

नर्मदाजल—निर्मल, शीतल, हलका, पित्त और कफ को शान्त करनेवाला और अत्यन्त गुणकारक।

कुएं का जल—कुएं का जल यदि मीठा हो, तो त्रिदोषनाशक, पथ्य और हलका है; और यदि खारी हो, तो कफ़-वात-नाशक, दीपन और पित्तकारक है।

तालाब का जल—स्वादिष्ट, कसैला, कटु, पाकी, वातवर्धक, मल और मूत्र को बांधनेवाला, कफनाशक।

बावड़ी का जल—बावड़ी का पानी यदि खारी हो, तो पित्त-कारक और कफ़-वात-नाशक है। यदि मीठा हो, तो कफकारक और वात-पित्त-नाशक है।

शीतल जल के गुणावगुण—मूर्च्छा, पित्त की उष्णता, दाह, रक्तरोग, नशे के रोग, घुमरी, जी मचलाना, धुएं की सी डकार, वमन और रक्तपित्त में खूब शीतल जल बड़ा लाभकारी होता है।

पसुली का दर्द, शीतयुक्त वायुरोग, गले का दर्द, हिचकी, उदर-शोथ, नवीनज्वर, इत्यादि रोगों में शीतल जल कभी न देना चाहिए।

अति जल पीने का निषेध—यों तो बहुत अधिक जल कभी न पीना चाहिए; पर अरुचि, जुकाम, मन्दाग्नि, कोढ़, मधुमेह,

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

फोड़ा, उदररोग, ज्वर, नेत्ररोग में जल बहुत ही थोड़ा थोड़ा पीना चाहिए।

रोगकारक जल की पहिचान—जो जल छूने में चिकना और गाढ़ा हो, जिसमें किसी तरह का रंग या उसके ऊपर कुछ तेल सा मालूम होता हो, जिसमें किसी प्रकार की गंध आती हो, जिसमें पीतल या तांबे का बर्त्तन रंगदार हो जाय, वह जल अवश्य रोगकारक होगा।

ऋतुपरिवर्त्तन के समय, बरसात में और लोगों की असावधानी से कुओं, तालाबों और नदियों इत्यादि का पानी ख़राब हो जाता है। ऐसी दशा में पानी को साफ़ करके पीना चाहिए। गन्दा पानी पीने से भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं, पानी को साफ़ करने के कुछ तरीके नीचे लिखे जाते हैं:—

(१) पानी रखने के बर्त्तन हमेशा भीतर-बाहर से साफ़ रहने चाहिएँ। उनके मुँह इतने चौड़े हों कि भीतर हाथ डालकर बालू या मिट्टी से साफ़ किये जा सकें। स्वच्छ ताँबे के घड़ों में पानी भरकर रखने से पानी के साधारण विकार अवश्य नष्ट हो जाते हैं। ताँबे में रोग-जन्तुओं के मारने की अपूर्व शक्ति है; और इसी कारण हमारे धर्मशास्त्र में ताँबे की धातु का उपयोग बहुत पवित्र माना गया है।

(२) जल यदि अधिक गँदला हो, जैसा कि बरसात में हो जाता है, तो उसे फिटकरी या निर्मली से साफ़ करना चाहिए। फिटकरी का एक टुकड़ा किसी लकड़ी में बाँधकर उसे पानी के घड़े में घुमा दो। थोड़ी सी भी फिटकरी उसमें मिल जाने से कुछ देर बाद जल बिलकुल निर्मल हो जायगा। इसी प्रकार निर्मली नामक फल की

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

मींगी घिसकर पानी में थोड़ी मिला देने से पानी साफ़ हो जाता है। बादाम की मींगी में भी जल को स्वच्छ करने का गुण है।

(३) यदि बीमारी के दिन हों; और जल बहुत दूषित हो गया हो, तो पानी को आग में औंटकर पीना अच्छा है। इसमें सन्देह नहीं कि औंटने से पानी का असली गुण तो चला जाता है; पर दूषित जल की अपेक्षा औंटा हुआ जल कहीं अच्छा है।

(४) कुएँ का पानी यदि किसी कारण से ख़राब हो गया हो, तो उसमें परमेंगनेट आफ़ पुटाश नामक अँगरेज़ी दवा डाल देने से वह साफ़ हो जाता है। इस दवा के डालने से पानी का रंग पहले तो लाल हो जाता है; पर पीछे कुछ घंटे के बाद पानी बिलकुल स्वच्छ हो जाता है। जिस दिन दवा कुएँ में डाली जाय, उस दिन उस कुएँ का पानी न पीकर दूसरे दिन से पीना चाहिए। कुएँ में आँवले छोड़ने से भी पानी साफ़ हो जाता है।

इन उपायों के अतिरिक्त फिल्टर इत्यादि के अन्य उपाय भी जल को शुद्ध करने के लिए बतलाये जा सकते हैं; परन्तु वे सर्व-साधारण के लिए सुलभ नहीं हैं। पानी को सदैव स्वच्छ वस्त्र से छानकर पीना चाहिए। शुद्ध जल का सेवन आरोग्यता के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

आठवां अध्याय

भोजन

शुद्ध वायु और शुद्ध जल के साथ शुद्ध भोजन भी मनुष्य के लिए बहुत आवश्यक पदार्थ है। जिस प्रकार का भोजन शरीर के अन्दर जायगा, उसी प्रकार का बल और बुद्धि मनुष्य में पैदा होगी। इसलिए भोजन के विषय में सावधानी रखना गृहस्थ के लिए परम आवश्यक है। देश, काल और ऋतु के अनुसार भोजन का प्रबन्ध करना चाहिए। ऋतु-परिवर्तन के साथ ही साथ मनुष्य की प्रकृति में भी परिवर्तन होता रहता है। अतएव भोजन के पदार्थों में भी परिवर्तन करते रहना उचित है। जैसे ग्रीष्म ऋतु में वात का संचय और कफ़ की शान्ति होती है, वर्षा ऋतु में वात का प्रकोप और पित्त का संचय रहता है, शरद ऋतु में वात की शान्ति और पित्त का प्रकोप रहता है। हेमन्त ऋतु में पित्त की शान्ति रहती है। शिशिर ऋतु में कफ़ का संचय और वसन्त में कफ़ का प्रकोप होता है। इस प्रकार भिन्न भिन्न ऋतुओं में वात, पित्त और कफ़ की उत्पत्ति, प्रकोप और शान्ति होती रहती है। इसलिए आहार-विहार में भी ऋतु और प्रकृति के अनुकूल परिवर्तन करते रहना चाहिए।

भोजन से शरीर की क्षीणता दूर होती है; और पुष्टि होती है। शरीर प्रति दिन कुछ न कुछ क्षीण होता है। इस क्षीणता को पूर्ण

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

करने और बल को बढ़ाने के लिए भोजन की आवश्यकता है। भोजन में दो प्रकार के तत्व होते हैं—एक मांसपोषक और दूसरा अग्निवर्धक। किसी वस्तु में मांसपोषक पदार्थ (नाइट्रोजन) अधिक होता है; और किसी में अग्निवर्धक (कार्बन) विशेष होता है। इसलिए गृहस्थ और गृहिणी को खाद्य पदार्थों के तत्वों के विषय में अवश्य कुछ न कुछ ज्ञान होना चाहिए। यह जान लेना आवश्यक है कि कुछ तत्व तो शरीर के मांस, बल और वीर्य को बढ़ाते हैं; और कुछ स्फूर्ति तथा ताप उत्पन्न करते हैं। इसलिए भोजन इस प्रकार का होना चाहिए कि जिसमें मांस, वीर्य, बल, स्फूर्ति, ताप इत्यादि को बढ़ानेवाले परमाणु यथेष्ट हों।

पाकशास्त्र में इस बात का ज्ञान अवश्य होना चाहिए कि मनुष्य को कितना तत्व मांसपोषक और कितना अग्निवर्धक खाना चाहिए; और ये तत्व किस भोजन में कितने परिमाण में पाये जाते हैं। यदि मांसपोषक तत्व कम खाया जायगा; और अग्निवर्धक पदार्थ विशेष खाया जायगा, तो मांसपिंड क्षीण हो जाँयगे, बल घट जायगा, पेट बड़ा हो जायगा, और भूख बिगड़ जायगी। इसी प्रकार यदि मांसपोषक पदार्थ अधिक खाया जायगा, तो कलेजे और गुर्दे की बीमारी हो जायगी; और यह पदार्थ पेशाब में निकल जायगा। वास्तव में इन दोनों तत्वों का यथोचित परिमाण में मिश्रण होना ही आरोग्यता का मूल है।

मांस, मछली, अंडा, गेहूं का चोकर, दूध, दही, चना, मटर, अरहर, उड़द इत्यादि में मांसपोषक तत्व विशेष रहता है। इसी प्रकार आलू, चावल, साबूदाना, अरारोट, चीनी, घी, तेल, चरबी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

इत्यादि में अग्निबर्धक तत्व विशेष रहता है। फलफलहरी में मांसपोषक और अग्निवर्धक, दोनों प्रकार के तत्व लगभग बराबर रहते हैं। कुल भोज्य पदार्थ हमको प्रकृति से तीन तरीकों से प्राप्त होते हैं। एक तो वनस्पतिजन्य—जैसे अनाज, फल-मूल, तरकारी मेवा, तेल इत्यादि। दूसरे प्राणिजन्य—जैसे दूध, दही, मक्खन, घी, अंडा, मांस इत्यादि। तीसरे खनिज—जैसे नमक, चूना, फास्फरस, लोहा, पोटाश, इत्यादि।

भोजन का परिमाण सदैव मनुष्य के परिश्रम पर निर्भर है। जो मनुष्य जितना अधिक परिश्रम करेगा, उतना ही अधिक पुष्टि-कारक भोजन उसके लिए आवश्यक होगा। जो लोग परिश्रम नहीं करते और पुष्टिकारक भोजन करते रहते हैं, वे बहुत मोटे, निर्बल और थोथे हो जाते हैं; और प्रायः रोगी बने रहते हैं। वास्तव में बल पुष्टिकारक भोजन से नहीं होता; किन्तु जो कुछ भोजन किया जाय, वह यथोचित रूप से पचकर शरीर में मिल जाय, तब उससे बल प्राप्त होगा। अन्यथा पेशाब और पाखाने से उसके तत्व व्यर्थ ही निकल जायँगे; और शरीर को ख़राब करेंगे।

साधारण परिश्रम करनेवाले पुरुष को दो छटाक मांसपोषक और आठ छटांक अग्निवर्धक पदार्थ चाहिए। जो लोग परिश्रम कम करते हैं, उनको घी, दूध, मिठाई, चावल इत्यादि अग्निवर्धक पदार्थ बहुत नहीं खाना चाहिए। जाड़े के दिनों में अग्निवर्धक पदार्थों का कुछ अधिक सेवन किया जा सकता है। स्त्रियों के लिए डेढ़ छटांक मांसवर्धक और छै छटांक अग्निवर्धक तथा बालकों के लिए पुरुषों से आधा। जो लोग अधिक मोटे हों, उनको मांसपोषक

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पदार्थ अधिक मिलना चाहिए; और अग्निवर्धक कम। क्योंकि उनके शरीर में चर्बी विशेष होती है, और चर्बी स्वयं ही एक अग्नि-वर्धक पदार्थ है। इसलिए मोटे मनुष्यों को घी, शक्कर, आलू, चावल, दूध, इत्यादि कम खाना चाहिए। मक्खन निकाला हुआ दूध और चोकरदार आटे की रोटी उनके लिए हितकारक है। व्यायाम से भी उनकी चर्बी कम हो जायगी।

मांस-पोषक और अग्निवर्धक पदार्थों के अतिरिक्त एक तीसरे प्रकार के चार पदार्थ भी होते हैं, जिनको खनिज भी कह सकते हैं। इनमें नमक, चूना, खटाई इत्यादि हैं। ये पदार्थ हमको फल फलहरी और शाक-भाजी से प्राप्त होते हैं। कई स्थानों में पानी से भी ये पदार्थ हमको मिलते हैं। इसलिए आरोग्यता के लिए शाक-भाजी और फलों का खाना भी आवश्यक है। ये चीजें हमारे शरीर से विजातीय द्रव्यों को निकालने में सहायक होती हैं, खून को साफ़ करती हैं।

वादाम, पिस्ता, अखरोट, गिरी, छुहारा, काजू, किशमिश, चिलगोजा, मूँगफली, मुनक्का, खजूर इत्यादि सूखी मेवा भी जाड़े के दिनों में हमारे देश में अधिक खाई जाती है। ये सब बड़े परिश्रम से पचते हैं। जो स्त्रियाँ बच्चों को दूध पिलाती हैं, उनके लिए ये बहुत लाभदायक हैं। किन्तु इनको खूब चबाकर राल के साथ निगलना चाहिए। जितना ही बारीक करके राल के साथ इनको खायँगे, उतने ही अधिक ये पुष्टिकारक होंगे; और शीघ्रतापूर्वक पच जायँगे। यह ध्यान रहे कि, प्रत्येक प्रकार का

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

भोजन पचाने के लिए शारीरिक परिश्रम अथवा व्यायाम की हर हालत में आवश्यकता है।

भोजन में दूध भी एक बहुत अच्छी चीज़ है; क्योंकि इसमें वे सब तत्व उचित अंशों में सम्मिलित हैं, जो शरीर के पालन-पोषण के लिए आवश्यक हैं। दूध में मट्ठा, पनीर, मलाई, घी, मक्खन, शक्कर, नमक और पानी का मुख्य भाग होता है। दही, मट्ठा और पनीर, दूध का मांसपोषक भाग है; और मलाई, घी, मक्खन इत्यादि अग्निवर्धक तथा स्फूर्तिदायक भाग हैं। दूध में शक्कर का अंश भी अग्निवर्धक तथा स्फूर्तिदायक है। इसी प्रकार उसमें नमक, फास-फरस और चूने के अंश हड्डियों तथा दांतों के लिए पुष्टि देनेवाले हैं। जल का अंश भी भोजन के लिए उपयोगी है।

उत्तम दूध गाढ़े सफेद रंग का होता है। कच्चा दूध बहुत देर तक न रखना चाहिए, अन्यथा वह फट जाता है। उसको बहुत अधिक औंटाना न चाहिए; बल्कि शुद्ध दूध सिर्फ एक उबाल का ही गरम किया हुआ विशेष लाभदायक होता है। दूध रखने और गरम करने के बर्त्तनों को हमेशा गरम पानी से साफ करना चाहिए; अन्यथा उसमें रोग के जन्तु पैदा हो जाते हैं।

सब दूधों में गौ और बकरी का दूध विशेष उपकारक है; क्योंकि इसमें रोगनाशक तत्व होते हैं।

अनाज का भोजन शरीर को पालन-पोषण करने के लिए मुख्य है। इसमें परिश्रम करने के सब तत्व और मांसपोषक तथा अग्नि-वर्धक अंश भी सम्मिलित हैं। सब अनाजों का राजा गेहूं है। इसके बाद चना, जौ, मटर, चावल, उड़द, अरहर, इत्यादि हैं। गेहूं

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

विशेषकर मांसवर्धक और शक्तिदायक अंशों का बना होता है। इसमें नमक और चिकनाई कम अंश में होती है। इसमें स्फूर्ति और शक्ति देनेवाला अंश लगभग ७० फी सदी और मांसवर्धक दस फी सदी होता है। शेष २० फी सदी में अन्य अंश होते हैं। गेहूं का चोकर कभी न निकालना चाहिए; बल्कि चोकर को फिर से पीसकर आटे में मिला देना चाहिए। इसमें यही अंश विशेष पुष्टिकारक और पाचक होता है। ध्यान में रहे कि प्रत्येक चीज़ में छिकला एक ऐसी वस्तु है, जो भोजन के पचने में मदद करती है।

जौ, ज्वार, बाजरा, मक्का, इत्यादि भी पुष्टिकारक अन्न हैं; पर स्वाद इनमें कम होता है। जौ के साथ चना मिलाकर खाने से विशेष पुष्टि आती है। परन्तु ये अनाज विशेष परिश्रम करनेवाले लोगों के लिए हैं। चावल विशेष पुष्टिकारक नहीं है; परन्तु दाल के साथ मिलकर वह विशेष उपयोगी और मांसपोषक हो जाता है। अरारोट और साबूदाना में मांसवर्धक अंश नाममात्र को ही है। केवल स्फूर्तिदायक और शक्तिवर्धक अंश है; और पचने में हलका है। रोगियों के लिए विशेष हितकारक है।

आजकल लोगों में मिठाई खाने का रिवाज बहुत बढ़ रहा है। हलवाइयों की दूकानों पर देखिये, तो मिठाई के ढेर के ढेर लगे हैं। हमारे देश में जितना दूध होता है, उसके अधिकांश भाग का तो लोग खोवा ही बना डालते हैं। इसीसे घी और दूध की कमी हो गई है। इसके सिवाय बहुत सा घी हलवाई लोग पूरी और पकवानों के तलने में भून डालते हैं। गृहस्थों को घी न मिलने का यह भी एक बड़ा भारी कारण है। मिठाई का प्रचार इतना बढ़ गया है कि

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

बहुत से लोग रोटी, दाल, भात, शाक, इत्यादि का भोजन न करके केवल मिठाई खाकर ही रह जाते हैं। परन्तु मिठाई शरीर के लिए बहुत ही हानिकारक पदार्थ है। डाक्टर और वैद्यों की सम्मति है कि मलावरोध का रोग मिठाई के अधिक सेवन से ही उत्पन्न होता है। इससे नाइट्रोजनवाले तत्व अर्थात् पोषणतत्व दिन-बदिन क्षीण होते जाते हैं। खून के संचार के मार्गों में मिठाई का तत्व जम जाने के कारण खून स्थिर हो जाता है; और धीरे धीरे बिगड़ने लगता है। अधिक मिठाई खाने से मस्तक में खून का जमाव होता है, उससे नाक, कान और आंख में सर्दी के रोग उत्पन्न होते हैं। मस्तक के आगे और पीछे दर्द होता है। कंठमाला, प्रमेह, इत्यादि रोग भी मिठाई के अधिक खाने से होते हैं। पेट में अक्सर कीड़े पड़ जाते हैं। फेफड़े में विकार उत्पन्न हो जाता है, जिससे श्वास, खाँसी, निमोनिया और क्षय के रोग उत्पन्न होते हैं। मिठाई के तत्व यदि कलेजे में जाकर जम जाते हैं, तो उसमें गाँठ पड़ जाती है। सूजन भी पैदा हो जाती है। मूत्राशय ख़राब हो जाता है; और गुरदे में वरम पैदा हो जाता है। यदि उस जमाव को शीघ्र ही निकालने का प्रयत्न नहीं किया जाता, तो केन्सर के समान भयानक रोगों के उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। जो विद्यार्थी और बालक शक्कर और मिठाई अधिक खाते हैं, उनका शरीर और चेहरा फीका पड़ जाता है। इसलिए मिठाई खाना छोड़ देना चाहिए। डाक्टरों की राय है कि प्रतिदिन आधी छटाक से अधिक शक्कर का तत्व शरीर के अन्दर न जाना चाहिए। परन्तु ध्यान में रहे कि जो अन्न हम खाते हैं, उसमें भी शक्कर का

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पर्याप्त अंश रहता है। हाँ, गन्ना चूसने, मीठी मेवा अथवा मीठे फल इत्यादि खाने में कोई हानि नहीं है; पर शक्कर और शक्कर से बनी हुई मिठाई का तो अवश्य ही त्याग करना चाहिए। यदि आवश्यकता हो, तो थोड़ा सा गुड़ खाया जा सकता है; क्योंकि शक्कर से गुड़ विशेष हितकारी है। प्राचीनकाल में हमारे पूर्वज लोग शक्कर का बहुत कम सेवन करते थे। हलवाइयों की इतनी वृद्धि नहीं थी। यदि कभी पकवान और मिठाई खाने की इच्छा भी होती थी, तो घर में ही बनाकर खाने की चाल थी। सो यह इच्छा प्रायः त्योहारों पर ही पूर्ण की जाती थी। महीने में दो-एक बार थोड़ी सी मिठाई या पकवान खा लेने से उतनी हानि नहीं हो सकती। परन्तु प्रतिदिन मिठाई खाते रहने अथवा मिठाई का ही आहार करते रहने से जो हानि होती है, वह बहुत ही भयंकर है। इससे जीवनी शक्ति कम हो जाती है; और मनुष्य शीघ्र ही काल का ग्रास बनता है। इसलिए लड़कों और नवयुवकों कों मिठाई खाने की आदत कभी न डालना चाहिए।

हमारे देश में दाल और शाक-भाजी में नमक-मिर्च, मसाला इत्यादि डालने की चाल भी बहुत है। हल्दी, धनियाँ, मिर्चा, ज़ीरा, लौंग, दालचीनी, इलायची, राई, अदरक, सोंठ, लहसुन, तेजपत्र, हींग, काली मिर्च, इत्यादि अनेक गरम मसालों का उपयोग किया जाता है। इनका अधिक सेवन अवश्य हानिकारक है। ये चीज़ें मनुष्य के शरीर में अधिक गर्मी पैदा करके कई प्रकार के उद्वेग और अस्वाभाविक रूप से उत्तेजना उत्पन्न करती हैं। यदि परिमित मात्रा में कभी कभी इनका सेवन किया जाय, तो औषधि का

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

काम कर सकती हैं। जो शाक और भाजियां ठंढी और बादी होती हैं, उनमें थोड़ा सा मसाला देने से लाभ हो सकता है। उड़द के समान कुछ दालों में यदि बहुत ही हल्की मात्रा में इनका उपयोग किया जाय, तो उचित कहा जा सकता है। पर चटपटा स्वाद बनाने के लिए इनका उपयोग हानिकारक है।

हाँ, एक दृष्टि से मसाले और भी कुछ उपयोगी हो सकते हैं। अर्थात् जिन खाद्य पदार्थों को हम अधिक देर तक रखना चाहते हैं, उनको सड़ने-बुसने से बचाने के लिए मसालों का प्रयोग उपयोगी है। कई-शाक भाजियाँ और दालें जल्दी सड़ने-बुसने लगती हैं; और उनमें एक प्रकार की खटास आ जाती है। उनमें मसाला डालने से वे कुछ अधिक समय तक रखी जा सकती हैं। दालचीनी, लौंग और राई इत्यादि इसके लिए विशेष उपयोगी हैं।

भोजन का समय नियत होना चाहिए। पशु के समान हर समय कुछ न कुछ खाते रहना अच्छा नहीं। समय नियत कर लेने से ठीक उसी समय भूख लगती है। बीच में खाने को जी नहीं चाहता। जो लोग भोजन के लिए चौबीस घन्टे में दो या तीन समय नियत कर लेते हैं; और बीच में सिवाय शुद्ध जल के और कोई चीज़ नहीं ग्रहण करते, उनको बदहजमी कभी नहीं होती। पेट को भी आराम की ज़रूरत रहती है; और यदि एक वार खाया हुआ भोजन अच्छी तरह हजम नहीं हुआ, दुबारा उसी के ऊपर फिर खा लिया, तो मेदा ख़राब हो जाता है। इससे कृत्रिम भूख की आदत पड़ जाती है; और मुँह फीका बना रहता है। हमेशा कुछ खाने को तबियत चला करती है; और शरीर पुष्ट कभी नहीं होता।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

नियत समय पर भोजन करने के अतिरिक्त इस बात पर भी ध्यान रखना आवश्यक है कि एकदम खूब पेट भरकर न खाया जाय; बल्कि कुछ रुचि को शेष रखकर खाया जाय, तो भोजन अच्छी तरह हजम होकर शरीर के लिए पुष्टिकारक होगा।

नवां अध्याय

चाय-पानी

अँगरेज़ी सभ्यता के साथ ही साथ हमारे देश में कई व्यसन आ गये हैं। उन्हीं में से चाय, क़ाफ़ी और कोको पीने का व्यसन है। वास्तव में ये कोई आवश्यक पदार्थ नहीं हैं। इनका सेवन करना भी एक प्रकार से विलासिता ही है। ऊपर तीनों पदार्थों का जिस क्रम से उल्लेख किया गया है, उसी क्रम से, दुर्गुणों की दृष्टि से भी, उनका नाम लेना पड़ेगा। अर्थात् चाय सब से अधिक हानिकारक है, उसके बाद काफ़ी और फिर कोको। चाय का प्रचार हमारे देश में दिन पर दिन बढ़ता ही जाता है। यह बड़ी अनिष्टकारक बात है। अस्तु। यहां पर तीनों पदार्थों का संक्षेप में कुछ वर्णन किया जाता है।

चाय—उचित रीति से यदि चाय का सेवन किया जाय, तो इससे थोड़ा सा लाभ होता है। इसके पीने से मन कुछ प्रसन्न सा होता है; और थकावट दूर होती है। प्रत्येक प्रकार का श्रम करने के

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

बाद एक तरह की थकावट आती है। उसको दूर करने के लिए यदि कभी-कभी चाय का सेवन किया जाय, तो विशेष हानि नहीं। हम लोगों में सुबह उठते ही खाली पेट चाय पीने की चाल है। पर वह हानिकारक है। अँगरेज़ लोग पहले कुछ खा लेते हैं, तब चाय पीते हैं। इससे खाया हुआ पदार्थ पचाने में उनको सहायता मिलती है। हमारे यहाँ खाली पेट ही एक बड़ा भारी गिलास चाय का पी जाते हैं। कोई कोई देहाती मनुष्य तो एक-एक लोटा तक धमक जाते हैं। इससे पेट की अग्नि मन्द हो जाती है। सुबह उठकर चाय पीने की चाल अच्छी नहीं है; क्योंकि उस समय तो स्वयं ही मन प्रसन्न रहता है; और किसी प्रकार की थकावट भी नहीं रहती। इसलिए कुछ कामकाज करने के बाद बीच में किसी समय या तीसरे पहर यदि एक प्याला चाय पी ली जाय, तो कुछ लाभ भी हो सकता है।

चाय बनाने का असली तरीक़ा भी प्रायः बहुत कम लोग जानते हैं। इसलिए उसका थोड़ा सा विवरण नीचे दिया जाता है।

चाय की पत्तियों पर जब अदहन का खौलता हुआ पानी डाला जाता है, तब उसमें से तीन पदार्थ अलग होकर पानी में मिल जाते हैं:—

(१) उड़ जानेवाला तेल।

(२) थीन नामक एक पदार्थ।

(३) ट्यनिन।

इनमें उड़ जानेवाला तेल हरी चाय में अधिक रहता है; और काली चाय में कम रहता है। यह पदार्थ यदि अधिक परिमाण में

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पेट में चला जाता है, तो सिर दुखने लगता है; और निद्रा नाश हो जाती है। दूसरा, थीन नामक पदार्थ थकावट को दूर करता है। इसमें कुछ कुछ किनाइन के गुण पाये जाते हैं। अच्छी चाय में किनाइन का यह परिमाण तीन से चार फी सदी तक होता है। तीसरा पदार्थ ट्यनिन है। इसका परिमाण चाय में पन्द्रह से बीस प्रति शत तक होता है। और यह सारा अंश पानी की उष्णता से निकल आता है। चाय में हानिकारक पदार्थ यही है; और इसी के कारण अच्छे डाक्टर चाय को पसन्द नहीं करते। यह द्रव्य पेट में जाकर पाचन-क्रिया को मन्द कर देता है।

आजकल चाय बनाने का यह तरीक़ा प्रायः हम लोगों में प्रचलित है कि खौलते हुए अदहन में चाय को डालकर तुरन्त ढक देते हैं; और उसे पाँच से दस मिनट तक उसी बर्त्तन में भींगने देते हैं। फिर दूसरे बर्त्तन में छानकर शक्कर और दूध मिलाकर पी लेते हैं। यह तरीक़ा भी कुछ बुरा नहीं है; पर कई जगह लोग चाय को बहुत देर तक काढ़े की तरह पकाते रहते हैं। इससे उसमें दूषित परिमाण विशेष उतर आते हैं; और वह हानिकारक हो जाती है।

चाय बनाने का उत्तम तरीक़ा यह है कि पहले अदहन का साफ़ पानी तैयार कर रखिये, फिर चीनी-मिट्टी का एक ऐसा साफ़ बर्त्तन लीजिए कि जिसमें खूब मजबूत ढक्कन लगाया जा सके। इस बर्त्तन को पहले कुछ गरम कीजिए। फिर उसमें चाय डालकर ऊपर से अदहन का पानी डाल लीजिए; और बर्त्तन का ढक्कन तुरन्त ही बन्द कर दीजिए। यह ढक्कन पाँच मिनट से अधिक बन्द न रहने पावे; और यदि कमज़ोर मनुष्य के लिए चाय बनाई जाय,

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

तो ढक्कन तीन ही मिनट में खोल देना चाहिए। इसके बाद चाय को छानकर यथारुचि दूध और शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। बहुत देर की रखी हुई अथवा चूल्हे पर उबाली हुई चाय कभी न पीना चाहिए। चाय एक ऐसा पदार्थ है कि जो तुरन्त का ही तैयार किया हुआ हितकारक होता है। अधिक देर रखने से इसका असर ख़राब हो जाता है। दूकानों पर अथवा फेरीवालों की चाय कभी न पीना चाहिए; क्योंकि वह बहुत देर की, और कभी-कभी बासी होती है। सुबह की चाय में अकसर ये लोग बासी और सड़े हुए दूध का ही इस्तेमाल करते हैं; और प्रत्येक प्रकार की सफ़ाई का बहुत ही कम ध्यान रखते हैं।

काफ़ी—इसके एक प्रकार के बीज होते हैं; और इनको घी में कल्हारकर फिर उसको कूटकर उसका चूर्ण कर लेते हैं। परन्तु एकदम बहुत से बीज कूटकर रख छोड़ना ठीक नहीं; और न घी में कल्हारने की ही ज़रूरत है। वास्तव में जितनी काफ़ी बनाना हो, उतनी ही को बिना घी के कल्हारकर कूट लेना चाहिए; और फिर चाय की उपर्युक्त रीति से ही बनाकर पीना चाहिए। यह पदार्थ चाय की अपेक्षा विशेष गरम है; और रगों में तेज़ी दिखलाता है। इसमें मांसपोषक पदार्थ भी विशेष है। चाय से इसको उत्तम समझा गया है।

कोको—इसका चूर्ण बाज़ार से ही तैयार लिया जा सकता है। कोको के फल हमारे यहाँ तैयार नहीं होते। इसके चूर्ण में दूध डालकर उसको काढ़े की तरह उबाल लीजिए; और फिर उसमें शक्कर डालकर पीजिए।

भङ्ग और ठंढाई—हमारे देश के सर्वसाधारण लोगों में, और विशेषकर युक्तप्रान्त के कुछ भाग में, भङ्ग पीने की बहुत चाल

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है। जो लोग अधिक भङ्ग पीते हैं, वे आलसी और काहिल हो जाते हैं। इसलिए भङ्ग को सर्वथा अनर्थकारक समझकर इसका त्याग ही अभीष्ट है; पर गरमी के मौसिम में यदि ठंढाई का शाम-सबेरे सेवन किया जाय, तो कोई हानि नहीं। सौंफ, कासनी, गुलाब के फूल, नवीन धनियाँ के बीज; ककड़ी, खरबूजा, तरबूज और कद्दू के बीज, मुनक्का, छोटी इलायची, काली मिर्च और बादाम इत्यादि घोंटकर छान लेना चाहिए; और उसमें शक्कर तथा कच्चा दूध मिलाकर पीना चाहिए। गर्मियों में यह ठंढाई पुष्टिकारक और स्वास्थ्यवर्धक होती है। जिन लोगों को भङ्ग का अभ्यास होता है, वे लोग इसी में भङ्ग को भी शामिल कर लेते हैं।

मद्यपान—इसका तो हमारे यहाँ पूरे तौर पर निषेध किया गया है। यद्यपि वेदों में सोमरस-पान करने का उल्लेख है, तथापि मद्य तैयार करने की जो रीति हमारे देश में प्रचलित है, वह बहुत ही घृणित और हानिकारक है। सोमरस पहले आर्य लोग पीते थे; पर उसमें भङ्ग, शराब या ताड़ी इत्यादि का दुर्गुण अवश्य ही नहीं था। आजकल तो बहुत से विलायती उत्तम दरजे के मद्य अँगरेज़ी दूकानों पर मिला करते हैं; और अमीर विलासी लोग इनका सेवन करते हैं। परन्तु इससे भयंकर शारीरिक और मानसिक हानि होती है। पहले कुछ दिनों तक उत्तेजना के कारण यह हानि विशेष नहीं मालूम होती; परन्तु पीछे से शरीर एकदम नष्ट हो जाता है।

गाँजा, भङ्ग, चरस, अफीम, ताड़ी, शराब, तम्बाकू, इत्यादि सभी मादक द्रव्य मनुष्य के चोले को ख़राब कर देते हैं। इसलिए इनका सेवन कदापि न करना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पांचवां खंड

स्त्रियों के विशेष कार्य

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पहला अध्याय

स्त्रियों के व्यवसाय

गृहस्थी की गाड़ी स्त्री और पुरुष दोनों से चलती है। पुरुष यदि बाहर से व्यवसाय करके द्रव्य का उपार्जन करता है, तो स्त्री घर के भीतर ही रहकर कुछ ऐसे व्यवसाय कर सकती है कि जिससे यदि द्रव्य की आमदनी न होगी, तो खर्च में बचत तो अवश्य ही हो जायगी। आजकल, अँगरेजी सभ्यता के ज़माने में, प्राय: देखा जाता है कि हमारे घरों की स्त्रियां मामूली गृहकार्य के अतिरिक्त और कोई ऐसे कार्य नहीं करती हैं कि, जिनसे कुछ द्रव्य उत्पन्न हो, अथवा ख़र्च में ही कुछ बचत हो। प्राचीन काल की स्त्रियों के जीवन पर जब हम दृष्टि डालते हैं, तब हमारा उपर्युक्त कथन बिलकुल स्पष्ट हो जाता है। पहले हमारे देश में ऐसे कुटुम्ब बहुत ही कम होंगे, जिनमें चक्की और चर्खा न चलता हो। बल्कि चक्की, चर्खा, चूल्हा और चौपाये अर्थात् पशु—यही भारतीय देवियों के चार देव माने जाते थे।

चक्की—जब हमारी माताएं और बहनें चक्की से काम लेती थीं, तब उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता था; और भोजन के पदार्थ भी स्वादिष्ट और पुष्टिकारक होते थे। आजकल स्त्रियाँ परिश्रम से बचने के लिए कल से आटा पिसवा लेती हैं। कल के पीसे हुए आटे में सत्व बिलकुल नहीं रहता, बिलकुल निर्जीव राख की तरह होता

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है। इसके सिवाय कल आटे में मिट्टी, कंकड़, इत्यादि भी पिसकर मिल जाते हैं। उसकी रोटी में स्वाद और बलकारक अंश नहीं रहता। केवल भूख शान्त करने के लिए अवश्य काफी है। चक्की का परिश्रम न करने के कारण ही आजकल स्त्रियां रोगी बनी रहती हैं। उनमें क्षय का रोग बहुत बढ़ गया है। गर्भ धारण करने की शक्ति नष्ट होगई है; और यदि गर्भ रह भी जाता है, तो सन्तान उत्पन्न करते समय स्त्रियों को महान् कष्ट का सामना करना पड़ता है। यह अनुभव की बात है कि जो स्त्रियां चक्की पीसने का अभ्यास रखती हैं, उनको सन्तान जनते समय बिल्कुल कष्ट नहीं होता।

चर्खा—चक्की की तरह चर्खा भी गृहस्थी के लिए आवश्यक है। पचीस वर्ष पहले भारत में प्राय: ऐसा कोई घर नहीं था, जिसमें चर्खा न चलता हो। इससे आर्थिक लाभ के अतिरिक्त शारीरिक और मानसिक लाभ भी होता है। जब मनुष्य बेकार बैठा रहता है, तब उसकी मनोवृत्तियां बुरी बुरी बातों को ओर दौड़ा करती हैं, और उसके आचरण पर भी इसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। पहले स्त्रियां भी पुरुषों की भांति घर में बैठे बैठे कुछ न कुछ काम ही किया करती थीं। वे बेकार बैठकर गप्पाष्टक में ही अपना जीवन नहीं खराब करती थीं। भारतीय सभ्यता में स्त्रियों को गृहिणी का पद इसीलिए दिया गया है कि गृह-प्रबन्ध का भार वे पूरा पूरा अपने ऊपर लें। चर्खे के द्वारा सूत तैयार करके सस्ता कपड़ा तैयार करा लेना घर के प्रबन्ध का एक मुख्य भाग है; और इससे घर-खर्च में बहुत बचत हो सकती है। विलायती कपड़े में करोड़ों रुपया प्रति

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

वर्ष विदेश चला जाता है। इसको बचाकर हमारे घरों में स्त्रियाँ देश की बड़ी भारी सेवा कर सकती हैं।

गौ-सेवा—गौ-भैंस इत्यादि दूध देनेवाले पशुओं की सेवा का भी बहुत कुछ भार पहले हमारे घरों की स्त्रियां ही सम्हालती थीं। यह तो नहीं कि वें जंगल से पशुओं के लिए चारा काटकर लाती हों; परन्तु हां कटे हुए चारे में घर की चूनी-भूसी और खली इत्यादि मिलाकर पशुओं के सामने चारा डाल देती थीं। चर्खी ओंटकर कपास से रुई और बिनौला अलग करती थीं। बिनौला पशुओं को खिलाती थीं, जिससे घी-दूध की वृद्धि होती थी; और रुई को चर्खे से कातकर वस्त्र बुनवाती थीं। गौओं की सेवा गृहस्थी में एक बहुत पवित्र काम समझा जाता था। राजा दिलीप ने गौ की सेवा करके ही पुत्ररत्न उत्पन्न होने का आशीर्वाद पाया था। जिस घर में 'दूध' और 'पूत' नहीं होता था, वह दुर्भाग्यपूर्ण समझा जाता था। गृहस्थों में "दधि-मन्थन" का घोष बड़े सौभाग्य का चिन्ह समझा जाता था। दूध का बेचना और ख़रीदना भी पाप था। स्त्रियाँ दूध दुहती थीं, उसको गरम करके दही जमाती थीं। दही मथकर नेनू और मट्ठा निकालती थीं। बढ़िया घी तैयार करती थीं। यह भी उनका एक नित्य का व्यवसाय था। किन्तु आज ये सब बातें हमने छोड़ दी हैं। इसीसे हमारे घरों में नाना प्रकार के रोगों ने अपना अड्डा जमा रखा है।

भोजन बनाना—चूल्हेदेव की उपासना अर्थात् भोजन बनाने का काम भी घर की स्त्रियों का ही है। यदि गृहिणी अपने हाथ से भोजन बनाकर अपने परिवार को खिलावे, तो उसमें बहुत आनन्द आता

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है, भोजन स्वच्छ और स्वादिष्ट बनता है; और भोजन करनेवालों की रुचि बढ़ती है । भारत में अब भी अनेक परिवार ऐसे हैं कि जिनमें माता, या घर की कोई बड़ी-बूढ़ी, जब तक भोजन न परोसे, तब तक घरवालों का पेट नहीं भरता। रसोइया चाहे जितना अच्छा भोजन बनावे; पर उसमें वह सफ़ाई और स्वाद नहीं होता, जो घर की स्त्री के बनाये हुए भोजन में होता है।

स्त्रियों का व्यायाम—वास्तव में स्त्रियां यदि आलस्य छोड़कर घर के कामकाज में लगी रहा करें, तो उनको दूसरे व्यायाम की आवश्यकता ही नहीं। चक्की चलाना, मूसल चलाना, चर्खा चलाना, दही मथना, इत्यादि ऐसे कार्य हैं कि जिनसे स्त्रियों के सब अंगों की काफी कसरत हो जाती है; पर आजकल ये सब कार्य स्त्रियां छोड़ती जाती हैं। सेठ-साहूकारों, अमीरों और पढ़ी-लिखी स्त्रियों में तो गृहकार्य करने की चाल बिलकुल उठ गई है। स्त्रियां अधिकांश में अपना समय गपशप में व्यतीत करती हैं, बहुतेरी पलँग पर पड़े सोया करती हैं। कई जगह देखा गया है कि टोले-मुहल्ले की बहुत सी स्त्रियां एक घर में एकत्र होकर ताश-शतरंज या गंजीफा खेला करती हैं। कई जगह अमीर घरों की स्त्रियाँ छिपकर जुआ भी खेलती रहती हैं। शारीरिक व्यायाम न मिलने के कारण सदैव दुर्बल और रोगी बनी रहती हैं। डाक्टर और वैद्यों के बिल चुकाते-चुकाते घर के लोग परेशान हो जाते हैं । मृत्यु-संख्या में स्त्रियों की ही गणना विशेष है। स्त्रियों के निर्बल रहने से भावी सन्तान भी निर्बल ही उत्पन्न हो रही है। इसलिए स्त्रियों को व्यायाम की दृष्टि से भी गृह-कार्य अवश्य करना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

वर्त्तमान स्त्री-शिक्षा और गृह-कार्य—आजकल हमारे देश में स्त्रियों को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिलकुल पश्चिमी ढंग की है। इसलिए स्कूल और कालेज में शिक्षा प्राप्त की हुई स्त्रियां गृह-कार्य के लिए बिलकुल निकम्मी हो जाती हैं। इसमें सन्देह नहीं कि उनको चित्रकला, ऊन और सूत की कारीगरी, सीना-पिरोना, रेशम, कलाबत्तू, मोती-मूंगा के काम; जाली, झालर, इत्यादि की कारीगरी आदि बहुत से काम सिखलाये जाते हैं; पर ये सब अमीरी और विलासिता के सामान हैं। मध्यम स्थिति के कुटुम्बों को ऐसे कामों से कोई लाभ नहीं। इन कामों से घर-खर्च में कोई बचत नहीं होती; बल्कि खर्च बढ़ जाता है। इन सुशिक्षित स्त्रियों से यदि देशी तरीक़े के कपड़े सिलाये जायँ, अथवा दाल, रोटी, कढ़ी, तरकारी, और नाना प्रकार के देशी पकवान बनाने को कहा जाय, तो ये इस काम में बिलकुल अयोग्य होती हैं। ऐसी अँगरेज़ी शिक्षा से कोई लाभ नहीं। इससे स्वास्थ्य तो खराब हो ही जाता है; बल्कि स्त्रियां सन्तानोत्पादन के योग्य भी नहीं रहतीं; और न "गृहिणी" पद की कोई योग्यता ही उनमें पाई जाती है। इसलिए हमारे देश की स्त्रियों को अँगरेज़ी ढंग की, स्कूल और कालेज की, पढ़ाई से बहुत बचना चाहिए।

स्त्रियों के कुछ अन्य व्यवसाय—जिस घर में एक ही दो स्त्रियां हैं, और गृहकार्य अधिक है, उस घर की स्त्रियां ऐसे व्यवसाय बहुत कम कर सकती हैं कि जिनसे कुछ आमदनी हो सके। तथापि जिस घर में कई स्त्रियां हैं; और अपने समय को नष्ट नहीं करना चाहतीं, उस घर में स्त्रियां घर-बैठे कुछ ऐसे काम अवश्य कर

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सकती हैं, कि जिनसे घर की आमदनी बढ़े। कपास ओंटना, सूत कातना, सूत के लच्छे बनाना, सूत रँगना, पेचक बनाना, कपड़े सीना, कपड़ों पर जाली डालना, जाली के रूमाल बनाना, बेल-बूटा काढ़ना और छापना, तरह तरह की टोपियां बनाना, कपड़े और कागज के खिलौने बनाना, छोटी छोटी मशीनों से मोजा, बनियाइन, गुलूबन्द, निवार बुनना, अचार-मुरब्बा डालना; चूरन-चटनी, दाल का मसाला, शीशियां रखने के लिए कागज के पैकेट बनाना, कपड़े और सूत के बटन बनाना इत्यादि ऐसे काम हैं कि जिनसे उचित आमदनी हो सकती है। मुसलमानों की स्त्रियां परदे में रहकर ही इस प्रकार के बहुत से काम किया करती हैं; और अपने समय को व्यर्थ नहीं गवाँती। हिन्दू घरों की स्त्रियां यदि फुरसत के समय इस प्रकार के कुछ कार्य किया करें, तो जहाँ वे एक ओर बेकारी के दूषणों से बची रह सकती हैं, वहां अपने कुटुम्ब की आमदनी में भी वृद्धि कर सकती हैं।

दूसरा अध्याय

सौर का प्रबन्ध

गार्हस्थ्य विषयों में सौर का प्रबन्ध भी एक विशेष महत्व का विषय है। इस विषय में सावधानी न रखने के कारण हमारे यहां बच्चों की मृत्यु-संख्या दिन पर दिन बढ़ती जाती है। बहुत से बच्चे पैदा होने के बाद एक महीने के अन्दर ही काल के ग्रास बन जाते

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

हैं। इसमें सन्देह नहीं, बच्चों की मृत्यु के और भी अनेक कारण हैं; जैसे बाल्यावस्था का विवाह, गर्भावस्था की असावधानी, स्त्रियों की आरोग्यता के विषय में हमारी लापरवाही, इत्यादि। फिर भी बालक के उत्पन्न होते समय सौर-गृह का ठीक ठीक प्रबन्ध न होने के कारण भी बहुत से बच्चे मर जाते हैं; और प्रायः स्त्रियाँ भी प्रसूत के अनेक रोगों में ग्रस्त होकर मरती हैं। इसलिए इस विषय में भी यहाँ पर कुछ सूचनाएँ देना हम आवश्यक समझते हैं।

सौर-गृह में स्त्रियां कुशलपूर्वक उत्तीर्ण हो जायँ, इसके लिए आवश्यकता है कि, गर्भावस्था से ही विशेष सावधानी रखी जाय। क्योंकि जो स्त्रियां गर्भावस्था में अपना नित्य का व्यवहार ठीक नहीं रखतीं, उनको प्रसूतावस्था में बहुत अधिक कष्ट होता है। गर्भवती स्त्री को बहुत खट्टा-मीठा, तेज़ कड़ुआ, तामसी भोजन न करना चाहिए। मधुर, स्निग्ध, जल्दी पचनेवाला, पुष्टिकारक, सात्विक भोजन करना चाहिए। बहुत अधिक परिश्रम करना, बोझा उठाना उसके लिए हानिकारक है। परन्तु बिलकुल आलसी बनकर चारपाई पर पड़े रहने से भी उसे बच्चा जनते समय कष्ट होगा। इसलिए घर का मामूली काम-काज खुली हवा में उसे अवश्य करते रहना चाहिए। प्रति दिन थोड़ा थोड़ा हलका व्यायाम उसके लिए आवश्यक है। दुःख, भय और चिन्ता पास न आने दे; और न ऐसा वार्तालाप किसी से करे। सदैव प्रसन्नचित्त रहे। शरीर, मन, स्थान, वस्त्र इत्यादि सदैव स्वच्छ रखे। कई स्त्रियां गर्भावस्था में कोरे घड़ों की मिट्टी इत्यादि कुम्हारों के यहां से मँगाकर खाया करती हैं। इस से बच्चा और जच्चा दोनों को रोग हो जाने का भय रहता है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

गर्भावस्था में स्त्रियों को नाना प्रकार की सोंधी चीजें खाने का मन चलता है; परन्तु अखाद्य वस्तुओं से उनको बचना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों को धर्म और पुण्यदान में मन लगाना चाहिए। सत्संगति, सद्ग्रन्थावलोकन, सद् विचार और सदाचार का गर्भस्थ बालक पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

जब बच्चे के जन्म का समय आ जावे, तब गर्भिणी को बहुत ही सुन्दर, साफ़, साधारण प्रकाश और हवा आनेवाले कमरे में रखना चाहिए। प्रायः देखा गया है कि सौर-गृह के लिए घर की सब से गन्दी और अँधेरी कोठरी चुनी जाती है। उसमें हवा और प्रकाश जाने का बिलकुल मार्ग नहीं रहता; और प्रायः नमी भी रहती है। इसी कारण बच्चा और जच्चा दोनों की आरोग्यता ख़तरे में पड़ जाती है। इसलिए सौरगृह के लिए घर का सर्वोत्तम कमरा चुनना चाहिए। उसकी धरती में नमी न हो। जहां तक हो सके, उसका फ़र्श ऊंचा और पक्का हो। सौरगृह का द्वार पूर्व या उत्तर को होना चाहिए। हवा साधारण रूप से आवे। तेज़ हवा के झोंके बच्चे अथवा उसकी मा के शरीर पर न लगने पावें। कमरा कम से कम ५—६ गज़ लम्बा और ३—४ गज़ चौड़ा होना चाहिए। यदि जाड़े का मौसम हो, तो जच्चाख़ाने को गरम रखने की कोशिश करनी चाहिए। आग सदैव दहकती रहे; परन्तु बड़ी सावधानी के साथ। धुआं बिलकुल नहीं होना चाहिए। रोशनदान और खिड़कियों का ऐसा प्रबन्ध रहे कि शुद्ध वायु बाहर से आती रहे; और भीतर की ख़राब हवा बाहर निकलती रहे। परन्तु बहुत तेज़ हवा के ठंडे झोंके न आने पावें। सौर-गृह में निम्नलिखित सामान पहले से तैयार रहे:—

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(१) खूब कसा हुआ पलँग, जिस पर गुदगुदा बिछौना हो; और उस पर मोमजामा बिछा हो; (२) पेट पर लपेट देने को गाढ़े का स्वच्छ कपड़ा; (३) पुराने धुले हुए बहुत से साफ़ कपड़े; (४) रेशम या सूत; (५) तेज़ कैंची या चाक़ू; (६) गुनगुना पानी, (७) तेल; (८) बेसन या शुद्ध स्वदेशी बढ़िया साबुन। कैंची और तागे एक कटोरे में पानी डाल कर उबाल लेने चाहिएं, जिससे नार काटने में किसी प्रकार का विकार न होने पावे।

बच्चा जनवाने का काम करनेवाली दाई बहुत होशियार होनी चाहिए। सौर-गृह में प्रवेश करने के पहले उसके वस्त्र बदलवा देने चाहिएं। उसके नाखून यदि बड़े हों, तो कटवा दिये जाँय; क्योंकि नाखूनों में विष रहता है, और गर्भस्थान में खरोंच लगने का भी भय रहता है। दाई को सब प्रकार से प्रसन्न रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

सौर-गृह में बहुत भीड़ न रहनी चाहिए; क्योंकि इससे वायु खराब होगी; और बहुत शोरगुल से बच्चा को कष्ट होगा। वहां ऐसी कोई स्त्री न रहनी चाहिए, जो पीड़ा देखकर घबड़ावे या अन्य स्त्रियों के सामने उसकी चर्चा करके जच्चा को डरावे। प्रसूता की माता या सास या और कोई बड़ी-बूढ़ी तथा दो-एक उसकी सखी-सहेली वहाँ अवश्य रहें, जो उससे स्नेह-पूर्वक मधुर वचन बोलकर उसको ढाढ़स बँधावें। दो-तीन स्त्रियों से अधिक वहां न रहें, जो व्यर्थ बातें करके प्रसूता की उद्विग्नता का कारण हों।

बच्चा जनने के बाद भी, ज़ब तक़ जच्चा सौर-गृह में रहे, सब

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

प्रकार की सावधानी रखनी चाहिए। स्थान और वस्त्रों की स्वच्छता, शुद्ध वायु, प्रकाश, प्रसूता स्त्री की सेवा, बच्चे के सोने और दूध पिलाने इत्यादि का यथोचित प्रबन्ध आवश्यक है। जन्म लेने पर बच्चे प्राय: कई अठवाड़े तक २० घंटे तक सोया करते हैं। इस सोने से लाभ ही है। बालक को कच्ची नींद नहीं जगाना चाहिए; क्योंकि ऐसा करने से वह सारा दिन रोता है। जो अच्छी या बुरी आदत माता उन दिनों डाल देगी, वही आगे चलकर पड़ जायगी। इसलिए बच्चे को प्रथम ही हिंडोले या पालने में सुलाना चाहिए। हिलाना उचित नहीं; क्योंकि यदि हिलाने की आदत पड़ जायगी, तो फिर बच्चे को बिना हिलाये नींद न आयेगी, और हिंडोला रुक जाने से बच्चा जाग पड़ेगा। सौर-गृह में बच्चे की आँखों को तेज़ रोशनी से बचाये रखना चाहिए। जच्चाखाने में बहुत तेज़ दीपक जलाना उचित नहीं। रेंड़ी या सरसों के तेल का मध्यम रोशनीवाला दीपक रहना ठीक है।

बच्चा उत्पन्न होने के कई घंटे बाद तक प्राय: माता के स्तनों में दूध नहीं आता। ऐसी दशा में दाई गौ या बकरी का दूध रुई के फाहे से बच्चे को देती है। परन्तु बाहर का दूध उस बच्चे के लिए कभी कभी हानिकारक सिद्ध होता है। इसलिए यदि मां को बहुत कष्ट न हुआ हो, तो बच्चे को नहला-धुलाकर कपड़े में लपेट कर तुरन्त ही माता के स्तन दे देने चाहिएं। यदि तत्काल ऐसा न हो सके, तो घन्टे दो घन्टे के भीतर तो अवश्य ही स्तनपान देना चाहिए। बच्चे को स्तन चूसना सीखने में कुछ देर लगती है। अत: स्तन के आगे के हिस्से को धीरे धीरे हाथ से खींच कर दूध निकाल

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

निकाल कर मुलायम कर देना चाहिए। यदि स्तनों में दूध होगा, तो बच्चा यथेष्ट पीकर मुँह बन्द कर लेगा; और तुरन्त सो जायगा। यदि दूध स्तनों में न होगा, तो भी बच्चे का मुँह स्तनों में लगाने से दूध शीघ्रतापूर्वक उतरेगा। सौर-गृह में रहते समय बराबर ढाई-ढाई, तीन-तीन घन्टे के बाद बच्चे को स्तनपान देना चाहिए।

माता के स्तनों में पहले पहल जो दूध आता है, वह साधारण दूध की अपेक्षा गाढ़ा और पीले रंग का होता है। इस दूध में स्वाभाविक ही यह गुण होता है कि वह बच्चे के पेट को साफ़ कर के काला बदबूदार मल निकाल देता है। इसलिए भी बच्चे को यह दूध पिलाना आवश्यक है। यदि बच्चा पैदा होने के कई दिन बाद तक किसी प्रकार भी दूध न आवे, तो फिर गौ का दूध देना चाहिए; परन्तु बच्चे को मां के स्तनों में नियमानुसार लगाना फिर भी बन्द न करना चाहिए। गौ के दूध में दो हिस्सा गरम पानी और थोड़ी सी पक्की खांड़ अवश्य मिलाना चाहिए। क्योंकि शुद्ध गौ का दूध बच्चे को नहीं पच सकेगा। फिर जैसे जैसे माता का दूध उतरने लगे, वैसे वैसे बाहरी दूध कम करते जाना चाहिए; और अन्त में बाहर का दूध बिलकुल बन्द करके बच्चे को मां के दूध पर ही रखना चाहिए; क्योंकि माता के दूध के समान और कोई भी खूराक बच्चे के लिए हितकर नहीं।

बच्चों के पालन-पोषण के विषय में अगले अध्याय में विशेष विचार किया गया है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

तीसरा अध्याय

शिशु-पालन

बच्चों के पालन-पोषण के विषय में भी आवश्यक बातों का ज्ञान होना बहुत ज़रूरी है। क्योंकि बच्चे ही हमारे घरों की सच्ची सम्पत्ति हैं। बच्चों ही पर हमारे कुटुम्ब और देश का भविष्य निर्भर है। इसलिए बच्चों के लालन-पालन के विषय में स्त्रियों को ख़ास ख़ास बातें अवश्य जान लेनी चाहिएं। पांच वर्ष की अवस्था तक बच्चों के शरीर और शक्ति की एक विशेष प्रकार से वृद्धि हुआ करती है। अतएव इस अवस्था में यदि बालकों के पालन-पोषण का यथोचित प्रबन्ध नहीं किया जाता, तो इसका बुरा परिणाम बालकों को जिन्दगी भर भोगना पड़ता है। छोटे बच्चों के लिए निम्न लिखित पांच बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए:—

(१) सहज में पचने योग्य अच्छी ख़ूराक उनको दी जाय।

(२) ऋतु के अनुकूल काफ़ी वस्त्रों का प्रबन्ध उनके लिए किया जाय।

(३) खेल-कूद के बहाने उनके शरीर के प्रत्येक अंग को काफ़ी व्यायाम मिलना चाहिए। इसी प्रकार उनकी निद्रा और विश्राम का भी अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए।

(४) शरीर, वस्त्र और उनकी प्रत्येक वस्तु की स्वच्छता पर पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

(५) खुली हवा और रोशनी में उनके रहने का प्रबन्ध होना चाहिए।

यों तो उपर्युक्त सब बातें सभी लोगों के लिए आवश्यक हैं; परन्तु बच्चों के लिए इनकी और भी अधिक आवश्यकता है। इसलिए नीचे क्रमशः इन बातों के विषय में कुछ विचार किया जाता है।

बच्चों की खूराक—बच्चे के उत्पन्न होने के दिन से लेकर नौ-दस महीने की अवस्था तक उसके लिए माता का दूध अमृत के समान है। इसलिए नौ-दस मास की अवस्था तक बच्चे को माता के दूध के सिवाय और कोई भी खाद्य पदार्थ नहीं देना चाहिए। यदि और कोई पदार्थ दिये जाँयगे, तो बालक को हानिकारक होंगे। कई लोगों का ख्याल है कि पाँच छै मास के बाद बच्चों को हलका अन्न इत्यादि अवश्य देना चाहिए; और इसी ख्याल से अक्सर माताएं बच्चों को साबूदाना, दाल-भात या अन्य देशी अथवा विलायती पदार्थ चटाती रहती हैं; पर इससे बच्चों को मल-बद्धता, खाँसी, कफ़, बुखार, दस्त इत्यादि के रोग हो जाते हैं; क्योंकि जिन पदार्थों में आटे का अंश रहता है, वे पदार्थ, दांत निकलने के पहले, बच्चों को नहीं पचते। यह बात सच है कि इस प्रकार के पदार्थ शरीर के लिए पुष्टिकारक अवश्य होते हैं; परन्तु ये पुष्टिकारक उसी दशा में हो सकते हैं, जब अच्छी तरह चबाकर राल के साथ पेट में जावें। राल के साथ मिलकर पेट में जाने से इन पदार्थों की शक्कर बनती है; और वे शरीर को पुष्टि देते हैं; परन्तु दांत निकलने के पहले बच्चों की राल इस कार्य के लिए उपयोगी नहीं होती। इसलिए ऐसे पदार्थ छोटे बच्चों को नहीं देने चाहिएं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

माता यदि सब प्रकार से आरोग्य और हृष्ट-पुष्ट हो, तो उसको अपना ही दूध बालक को पिलाना चाहिए; क्योंकि माता के दूध की बराबरी अन्य कोई भी दूध या पदार्थ नहीं कर सकता। हाँ, यदि वह रोगी और निर्बल हो, तो गाय अथवा धाय का दूध पिलाना ठीक होगा।

गाय का दूध—हम लोगों में गौ का दूध लगभग माता के दूध के समान ही समझा जाता है। फिर भी छोटे बच्चों को गौ का ख़ालिस (शुद्ध) दूध कभी न देना चाहिए। बच्चा यदि एक मास से कम हो, तो दो भाग पानी और एक भाग गौ का दूध मिलाकर उसे उबाल कर देना चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि पानी पिलाने से दूध का असली गुण नहीं रहता; परन्तु ख़ालिस दूध बच्चे को पच नहीं सकता। इसलिए पानी पिलाना आवश्यक है। प्रत्येक दूध में तीन प्रकार के गुण होते हैं :—

(१) नाइट्रोजन उत्पन्न करनेवाला गुण।

(२) चर्बी अथवा मलाई उत्पन्न करनेवाला गुण।

(३) शक्कर उत्पन्न करनेवाला गुण।

माता के दूध में उपर्युक्त गुण इतने ही परिमाण में होते हैं, जितने बच्चे को आवश्यक होते हैं; और गौ के दूध में उसके बच्चे (बछड़े) के आवश्यकतानुसार होते हैं। जैसे गौ के दूध में स्त्री के दूध की अपेक्षा जल का अंश कम रहता है। मिठास यानी शक्कर भी कम रहती है। इसलिए गौ के दूध में दो भाग जल और थोड़ी सी शक्कर मिलाकर उक्त दूध को माता के दूध के समान बनाना पड़ता है। गौ के दूध में इस प्रकार पानी मिलाने से उसका चर्बी का अंश

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कम हो जाता है। इसलिए उसमें थोड़ी सी, गौ के दूध की ऊपर की हलकी साढ़ी भी मिलानी चाहिए। इस प्रकार पानी, शक्कर और साढ़ी का परिमाण यथोचित रूप में मिलाने से गौ का दूध लगभग माता के दूध के समान हो जाता है। यही दूध बच्चा सहज में पचा सकता है।

गौ का दूध बच्चे को कच्चा कभी न देना चाहिए। सदैव उबाल कर देना चाहिए। उबालने से दूध के रोगकारक कीटाणु नष्ट हो जाते हैं; और वह सहज में पच जाता है; किन्तु दूध गरम करते समय बहुत अधिक गाढ़ा न होने पावे। एक उबाल आ जाने पर दूध को आग पर से उतार लेना चाहिए। दूध और पानी को अलग अलग उबालकर उपर्युक्त परिमाण से मिला सकते हैं।

बच्चा ज्यों ज्यों बड़ा होता जाता है, त्यों त्यों उसमें गाय के दूध को पचाने की शक्ति बढ़ती जाती है। इसलिए उसी क्रम से हमको दूध में पानी की मिलावट कम करते जाना चाहिए। यहाँ तक कि नवें महीने के बाद पानी बिलकुल नहीं मिलाना चाहिए। बच्चों को चाहे गाय का दूध पिलाया जाय, अथवा धाय या माता का, परन्तु नियमित रूप से ही पिलाना चाहिए। प्राय: देखा जाता है कि बच्चा चाहे जिस कारण से रोता हो, माताएं उसे दूध ही पिलाकर बहलाना चाहती हैं। इससे आवश्यकता से अधिक दूध बच्चे के पेट में पहुंच जाता है; और उसे दस्त या क़ै शुरू हो जाती है, अथवा उसे अन्य रोग घेर लेते हैं। सोते से जगा कर बच्चे को कभी दूध नहीं पिलाना चाहिए। बच्चे को किस परिमाण से दूध दिया जाय, इसका कोष्टक नीचे दिया जाता है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

बच्चे की उम्र	बड़ा चम्मच भर और मीठा मिला हुआ — दूध	पानी	पानी और दूध मिलाकर कुल चम्मच एक बार में	कितने बार	कितने अन्तर से
एक पक्ष तक ...	१	२	३	१०	२ घंटे
दूसरे पक्ष से पूरे महीने तक।	२	३	५	१०	२ ,,
दूसरे महीने में ...	२	३	५	१०	२ ,,
तीसरे महीने में ...	४	४	८	९	२॥ ,,
चौथे महीने में ..	५	४	९	७	३ ,,
पांचवें से छठे मास तक।	६—८	४	१०—१२	७	३ ,,
सातवें से नवें मास तक।	९—१२	४	१३—१६	७	३ ,,

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

जिन बर्त्तनों से बच्चे को दूध पिलाया जाय, उनका साफ रहना बहुत आवश्यक है। बच्चों को दूध पिलाने की ख़ास बोतलें मिलती हैं। इनमें रबड़ की चूची लगी रहती है। इसके द्वारा बच्चा उसी प्रकार दूध पी लेता है, जैसे अपने माता के स्तन से पीता है। परन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बोतल हमेशा साफ़ रहे। प्राय: माताएँ बोतल में थोड़ा सा दूध रहने देती हैं। यह दूध पड़ा पड़ा खट्टा हो जाता है; और बोतल में सड़ांध आने लगती है। ऐसी बोतल से दूध पिलाने से बच्चे को अनेक रोग हो जाते हैं। इसलिए बोतल को गरम पानी से खूब साफ करके रखना चाहिए।

बच्चों के कपड़े—छोटे बच्चों को सदैव ढीले और लम्बे कपड़े ऋतु के अनुसार पहराने चाहिएं। जहाँ तक हो सके, कपड़ों में सादगी रहे; और वे इस प्रकार के ऊनी, सूती अथवा रेशमी हों, जो प्रति दिन स्वच्छ किये जा सकें। बच्चों के कपड़े रोज़ मैले होते हैं; इसलिए उनको प्रति दिन साफ़ करने की भी आवश्यकता है। बहुत मोटे और बहुत तंग कपड़े लड़कों को न पहराने चाहिएं।

स्नान इत्यादि—छोटे बच्चों को कड़ुए तेल की मालिश प्रति दिन करनी चाहिए। सरसों या चिरौंजी अथवा चिकनाई-सहित जौ के आटे का उबटन भी दूसरे-तीसरे दिन अवश्य करना चाहिए। तैलाभ्यंग करने से बच्चे के अङ्ग-प्रत्यंग बहुत शीघ्रता-पूर्वक पुष्ट होते हैं। उनको गुनगुने पानी से रोज़ नहलाना चाहिए। ध्यान रहे कि पानी बहुत ज्यादा गरम न हो; और न बहुत अधिक ठंढा हो। स्नान के बाद तुरन्त शरीर पोंछकर कपड़े पहना देना

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चाहिए। कान, नाक, सिर, बग़ल, पेशाब और पाखाने का स्थान इत्यादि खूब सफाई से पोंछना चाहिए। इन अङ्गों के मैले रहने से खाज, फोड़ा, फुंसी, इत्यादि अनेक रोग बच्चों को हो जाते हैं।

निद्रा—प्राय: छोटे बच्चे बहुत सोते हैं; और ज्यों ज्यों उनकी अवस्था बढ़ती जाती है, त्यों त्यों उनकी नींद घटती जाती है। बच्चे को सोते से कच्ची नींद कभी न जगाना चाहिए। कच्ची नींद जगाने से फिर वे रोते ही रहते हैं; और चित्त प्रसन्न नहीं रहता। बच्चे को सदैव ऐसी जगह सुलाना चाहिए, जहां की हवा खुली हुई हो। प्राय: देखा जाता है कि जाड़े के दिनों में माताएं बच्चे को अपने हृदय से लिपटाकर सोती हैं; और अपना तथा बच्चे का मुँह रजाई से खूब ढक लेती हैं। इससे भीतर की गन्दी हवा बार बार बच्चे की सांस से साथ भीतर जाती है और उसकी आरोग्यता सदैव ख़राब रहती है। इसके सिवाय कभी कभी बच्चे का हाथ-पैर दब जाने के कारण उसको कष्ट भी होता है। इसलिए जहाँ तक सम्भव हो, बच्चे को सदैव अलग पालने पर सुलाना चाहिए। यदि अलग सुलाने में कोई ख़तरा हो, तो मुँह ढककर कभी न सुलाना चाहिए। ताज़ी और स्वच्छ वायु सांस के साथ भीतर जाना हर हालत में आवश्यक है।

खेल-कूद और हवाख़ोरी—बच्चों को खेलकूद से बड़ी प्रसन्नता होती है; परन्तु उनके खेल के सामान साफ़-स्वच्छ और खिलाने-वाले साथी अथवा दाई अच्छे स्वभाव की हो। बच्चे कभी कभी यों

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

ही रो उठते हैं; परन्तु उनके रोने से प्रत्येक समय घबड़ाना न चाहिए। हां, यदि किसी कारण से रोते हों, तो उस कारण को दूर करने का प्रयत्न अवश्य करना चाहिए। शाम-सुवह बच्चों को खुली हवा में घुमाने के लिए वाहर अवश्य निकालना चाहिए। यदि हो सके, तो वेंत की गाड़ी पर बिठाकर उनको हवाख़ोरी के लिए हरे-भरे मैदानों में या बाग़ में ले जाना चाहिए। इससे उनकी तबीयत प्रसन्न होती है; और आरोग्यता बढ़ती है।

बच्चों के दाँत—सात-आठ मास की अवस्था होने पर प्राय: बच्चों के दांत निकलने लगते हैं। उस समय कुछ बच्चों को बुखार और हरे-पीले दस्त की बीमारी हो जाया करती है। परन्तु यदि माताएं पहले से ही बच्चों के खिलाने-पिलाने में अनियमितपन न होने दें तो दांत निकलते समय उनको कोई कष्ट नहीं हो सकता। जो माताएं दिन-रात बच्चे के मुँह में दूध ही डाले रहती हैं, अथवा दांत निकलने के पहले से ही उनको बहुत सा अन्न खिलाना शुरू कर देती हैं; और अपने तथा बच्चे के कोठे की सफ़ाई की ओर यथोचित ध्यान नहीं देतीं, उन्हीं के बच्चों को दाँत निकलने के समय उपर्युक्त कष्ट होता है। इसलिए दांत निकलते समय, और उसके पहले भी, बच्चों को नियमित रूप से दूध पिलाना चाहिए; और यदि दस्त साफ़ न होता हो, तो कभी कभी उचित मात्रा में रेड़ी का तेल पिलाकर कोठे को साफ करते रहना चाहिए। नारंगी, अञ्जीर, सेब, सन्तरा, अंगूर इत्यादि फलों का थोड़ा सा रस भी कभी कभी बच्चे को पिलाना चाहिए। तांबे और जस्ते को मिलाकर उसका तावीज बालक के गले में वांध देने से भी दांत सहज में निकल आते हैं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

दांत निकल आने के बाद उनकी सफ़ाई प्रति दिन अवश्य करनी चाहिए। बहुत सी माताओं का ख़याल होता है कि बच्चे के दूध के दांतों को सफ़ाई की कोई आवश्यकता नहीं; क्योंकि ये दांत गिरकर दूसरे नवीन दांत निकल आते हैं। परन्तु यह ख़याल ठीक नहीं है। यदि दूध के दांत साफ़ न रखे जायँगे, तो उनमें रोग उत्पन्न हो जायगा; और यह रोग दांतों की जड़ में पहुँच कर नवीन उगनेवाले दांतों में भी लग जायगा। इसलिए छोटे बच्चों के दांत भी प्रति-दिन बड़ी कोमलता के साथ धोकर मुलायम कपड़े से पोंछ देना चाहिए। दाँतों के रोगयुक्त होने के कारण बालकों को पेट के अनेक रोग हो जाते हैं; इसलिए बालपन से ही दांतों की स्वच्छता के विषय में सावधानी रखने की आवश्यकता है।

चौथा अध्याय

रोगी-सेवा

मनुष्य यदि आहार-विहार इत्यादि के नियमों का पालन करते रहे, तो रोग प्रायः उससे दूर ही रहेंगे। फिर भी शरीरधारण करके रोगों से सर्वथा बचना प्रायः असम्भव ही है; क्योंकि "शरीरं व्याधिमन्दिरम्", शरीर व्याधियों का घर है। बड़े बड़े रोगों का

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कारण जानना और उनकी चिकित्सा करना तो वैद्यों का ही कार्य है। परन्तु घर के छोटे छोटे रोगों की चिकित्सा करना और बालकों तथा घर के अन्य लोगों की बीमारी में उनकी सेवा-शुश्रूषा करना गृहस्थ स्त्रियों का धर्म है। इसलिए इस विषय में उनको साधारण ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। यों तो बालकों और घर के अन्य रोगियों की सेवा-शुश्रूषा करने के लिए विशेष प्रकार की शिक्षा प्राप्त किये हुए मनुष्यों की आवश्यकता रहती है; और जो धनवान् कुटुम्ब होते हैं, उनमें उक्त प्रकार की शिक्षा पाई हुई स्त्रियां रख ली जाती हैं; परन्तु साधारण कुटुम्बों में घर की स्त्रियों को ही यह कार्य करना पड़ता है। अतएव उनकी जानकारी के लिए यहां पर कुछ बातें लिखी जाती हैं।

परिचारिका का पद—रोगियों की सेवा करने के लिए आज-कल सभ्य देशों में स्त्रियों की ही नियुक्ति की जाती है; और अब हमारे देश में भी यही चाल प्रारम्भ हो गई है। अँगरेजी में ऐसी स्त्रियों को 'नर्स' कहते हैं। बच्चों को दूध पिलाने और खिलाने के लिए जिस प्रकार बड़े घरों में धाय या दाई रखी जाती है, उसी प्रकार घर के लोगों की बीमारी के समय में सेवा-शुश्रूषा करने के लिए नर्स या परिचारिका रखी जाती है। रोगी-परिचर्या की शिक्षा देने के लिए अब हमारे देश में भी जहां-तहां विद्यालय खुल गये हैं; और कहीं कहीं दूसरे विद्यालयों में भी इस की कक्षाएँ खुल गई हैं; परन्तु उनमें आजकल प्रायः जो स्त्रियां शिक्षा पाती रहती हैं, उनमें कुलीन बहुत कम होती हैं; और यही कारण है कि इस उपयोगी कार्य के विषय में जितना आदरभाव लोगों

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

के मन में होना चाहिए, उतना नहीं होता। कुलीन और सदाचारिणी स्त्रियों ने अभी तक इस विषय की शिक्षा प्राप्त करने की ओर ध्यान नहीं दिया है; और इसी कारण इस उपयोगी कार्य का विशेष प्रचार नहीं हो सका है। आशा है कि आगे इस कार्य में उत्तरोत्तर उन्नति होगी।

परिचारिका का कर्त्तव्य—रोगी की सेवा करना एक प्रकार की विद्या है; और इसको गुरु से सीखना अत्यन्त आवश्यक है। बीमार मनुष्य की सेवा करने में हृदय की कोमलता और कठोरता दोनों का समान ही उपयोग है। इसलिए ये दोनों परस्पर-विरुद्ध गुण जिस मनुष्य में नहीं होंगे, उसे इस कार्य में सफलता नहीं मिल सकती। माता, स्त्री, बहन, इत्यादि के हृदय में केवल ममता या हृदय की कोमलता भर होती है; और इसलिए रोगी को जब कष्ट होता है, तब उनका हृदय भी कष्ट से व्याकुल हो जाता है। ऐसे मनुष्यों से नर्स या परिचारिका का कार्य नहीं हो सकता। इसी प्रकार उक्त मनुष्य के हृदय में जो ममता होती है, वह ममता यदि किसी परिचारिका के हृदय में न होगी, तो वह परिचारिका, फिर अपने कार्य में चाहे जितनी कुशल क्यों न हो, उसको भी सफलता नहीं हो सकती। सारांश यह है कि स्त्री अथवा माता के हृदय का सा प्रेम, उत्तम वैद्य का सा कौशल और मौक़े मौक़े पर काम देनेवाली कठोरता, ये तीनों बातें उत्तम परि-चारिका में होनी चाहिएँ। इसके सिवाय वह सदैव प्रसन्न-वदन रहे; क्योंकि रोगी का हृदय जिस समय उद्विग्न होता है, उस समय यदि कोई परिचारिका अपनी रोती सी सूरत ले जाकर खड़ी

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

हो जावे, तो रोगी के चित्त को आनन्द नहीं होगा। परिचारिका का प्रसन्न-वदन देखकर रोगी को बहुत कुछ ढाढ़स होगा। रोगी की सेवा करनेवाली परिचारिका को रोगी से इस प्रकार के प्रश्न कभी न करना चाहिये कि जिनसे उसको घबराहट पैदा हो। क्या तुम को अमुक चीज़ चाहिये, क्या तुमको यह चीज़ अच्छी लगती है, अमुक चीज खाने से क्या तुम्हारे मुँह की रुचि ठीक हो जायगी, इत्यादि प्रकार के प्रश्न रोगी से कभी न करना चाहिए। हम लोगों में प्राय: यह देखा जाता है कि घर में यदि कोई मनुष्य बीमार हुआ, तो घर की स्त्रियाँ उससे उपर्युक्त प्रकार के प्रश्न कर-करके उसको हैरान कर डालती हैं। यह बात अच्छी नहीं है। अतएव जो पदार्थ रोगी के खाने योग्य हों, उनको तैयार करके उसके सामने लाना चाहिये। फिर उनमें से जो पदार्थ उसको पसन्द होंगे, वह आप ही ले लेगा। शेष पदार्थ वह छोड़ देगा। इससे यह भी सहज ही में मालूम हो जायगा कि रोगी की इच्छा क्या है; और उसको कौन सी चीज़ें पसन्द हैं। अनेक वैद्य और डाक्टरों का यह प्रत्यक्ष अनुभव है कि जो रोगी भोजन की अरुचि के कारण बिल्कुल दुर्बल हो गये थे, उपर्युक्त रीति से कुछ न कुछ खाने लगे; और अन्त में बिल्कुल अच्छे हो गये।

रोगी की चिकित्सा करनेवाला वैद्य या डाक्टर जैसा कहे, उसके अनुसार चलना परिचारिका के लिए अत्यन्त आवश्यक है। "आप कहते हैं, वैसा यदि हम न करें, और ऐसा करें तो क्या होगा—" इत्यादि प्रकार के प्रश्न करना परिचारिका के कर्त्तव्य और अधिकार के बाहर की बात है। कुछ परिचारिकाओं की यह आदत होती

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है कि, वैद्य या डाक्टर के चल जाने पर वे उसके विरुद्ध कुछ न कुछ कहकर ऐसा प्रकट करती रहती हैं कि जैसे उनका ज्ञान और अनुभव डाक्टर से भी अधिक हो। इसका प्रभाव रोगी पर बहुत बुरा पड़ता है। डाक्टर के बतलाये हुए औषधोपचार अथवा पथ्य में परिचारिका को अपनी ओर से कभी हस्तक्षेप न करना चाहिए।

किसी रोगी का रोग यदि बहुत कठिन जान पड़ता हो, तो परिचारिका को बहुत सावधानी से काम लेना चाहिए। छोटी से छोटी बातें भी डायरी में नोट कर लेनी चाहिएँ; और डाक्टर या वैद्य के आने पर उसके सामने उपस्थित करनी चाहिएँ। रोगी की प्रकृति और उसकी स्थिति में समय-समय पर जो परिवर्तन होते रहते हैं उनको लिखकर वैद्य के सामने उपस्थित करने से रोगी के रोग का पूरा-पूरा चित्र वैद्य के सामने आ जाता है; और इससे वह रोगी का इलाज ठीक ठीक कर सकता है। रोगी के विषय में चिन्ताजनक कोई बात यदि वैद्य परिचारिका को बतलावे, तो परिचारिका को चाहिए कि वह कभी उस बात को बाहर न फूटने दे। यहाँ तक कि अपनी चेष्टा से भी यह बात प्रकट न होने दे कि ऐसी कोई बात रोगी के विषय में वैद्य ने कही है। क्योंकि रोगी की दृष्टि सदैव वैद्य और परिचारिका की चेष्टा की ओर लगी रहती है; और यदि उसे ज़रा भी मालूम हो जाता है कि वैद्य या परिचारिका उसके विषय में दुखित है, तो तुरन्त उसकी प्रकृति और भी अधिक गिर जाती है। एक बात और भी है। रोगी और परिचारिका दोनों जब एक जगह रहते हैं, तब उनमें बातचीत भी स्वाभाविक ही होती रहती

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है। उस बातचीत में परिचारिका को अपने आराम किये हुए भयंकर रोगों की बात न चलानी चाहिए; क्योंकि इससे रोगी का मन उद्विग्न होगा। परिचारिका को रोगी से ऐसी बातें करनी चाहिएं कि जिससे रोग की ओर से उसका ध्यान हटे; और अन्य अच्छे अच्छे विषयों में उसका मन लगे।

परिचारिका का अपने विषय में कर्त्तव्य—रोगी की सेवा करते समय परिचारिका को अपने विषय में भी कुछ नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए। क्योंकि यदि वह ऐसा नहीं करेगी, तो वह स्वयं भी अपने प्राणों को संकट में डालेगी; और जिसकी वह सेवा करती है, उसके विषय में भी वह समुचित रूप से अपना कर्त्तव्य पालन न कर सकेगी। परिचारिका को नियमित रूप से और काफी निद्रा अवश्य लेनी चाहिए। उचित व्यायाम में कभी कसर न करे। सदैव उसको रोगी के ही कमरे में न रहना चाहिए। किन्तु नियमित घन्टे काम करने के बाद खुली हवा में भ्रमण करने के लिए भी निकलना चाहिये। रोगी के कमरे में बहुत देर रहने के कारण उसके शरीर में दूषित हवा का जो असर होता है, उसको दूर करने के लिए उसको खुली हवा में भ्रमण करना आवश्यक है। उसको अपने कपड़े समय समय पर बदलते रहना चाहिए। अपने भोजन का समय उसे कभी न टालना चाहिए। कई परिचारिकाएँ रोगी के कमरे में ही अपना भोजन मँगाकर जल्दी जल्दी से खा लेती हैं। यह ठीक नहीं है। परिचारिका के स्वास्थ्य पर ही अधिकांश में रोगी की प्रकृति अवलम्बित रहती है। इसलिए परिचारिका को अपने भोजन, वस्त्र, भ्रमण, व्यायाम, निद्रा इत्यादि

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

बातों में नियमित रहकर अपने स्वास्थ्य को क़ायम रखना चाहिए।

रोगी के कमरे का प्रबन्ध—हम लोगों में प्रायः इस बात का विशेष ख़याल रक्खा जाता है कि, रोगी को हवा न लगने पावे; और इसलिये प्रायः रोगी के कमरे की सब खिड़कियाँ बन्द कर दी जाती हैं; परन्तु यह बात ठीक नहीं है। रोगी के कमरे में खुली हवा अवश्य आनी चाहिए। क्योंकि रोगी के कमरे में दूषित वायु बराबर उत्पन्न होती रहती है; और बाहर की ताज़ी हवा यदि भीतर नहीं आने पाती, तो वही दूषित वायु बार बार रोगी के शरीर में जाती है; और इससे उसका रोग और भी बढ़ जाता है। हाँ, इस बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि खिड़कियों के द्वारा तेज़ हवा के झोंके आकर रोगी के शरीर में न टकरावें। इसके लिए खिड़कियों में बारीक कपड़े के पड़दे डाल देना काफ़ी है। रोगी के शरीर में ठंढी हवा न लगने पावे, इसके लिए उसके शरीर को गरम कपड़े से ढके रखना चाहिए।

रोगी का कमरा साफ़ और सुथरा होना चाहिये। उसमें और किसी प्रकार का सामान, जिससे जगह रुकती हो, न रहना चाहिए। रोगी के कमरे में गीले कपड़े सूखने के लिए डालना अथवा आग जलाकर पथ्य-पानी इत्यादि तैयार करना हानिकारक है।

परिचारिका के लिए विशेष ध्यान रखने योग्य बातें—हम पहले ही कह चुके हैं कि रोग का निदान और उसकी चिकित्सा करना वैद्यों और डाक्टरों का काम है, पर रोगी की यथोचित रूप से सेवा-शुश्रूषा करना घर की स्त्रियों या परिचारिकाओं का ही काय

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

है; और कभी कभी तो रोगी का जीवन औषधि की अपेक्षा सेवा-शुश्रूषा पर ही विशेष निर्भर रहता है। रोगी के लिए यह बड़े सौभाग्य की बात होगी कि उसकी प्यारी पत्नी, माता, बहन अथवा बेटी उसकी सेवा-शुश्रूषा करे। रोगी-सेवा के विषय में तीन बातों पर विशेष ध्यान रखना पड़ता है। रोगी के कमरे और उसके बिछौने की देखभाल, रोग के घटने-बढ़ने की जांच, रोगी को दवा और पथ्य खिलाना-पिलाना तथा उसकी सहायता के लिए सदैव तत्पर रहना।

रोगी के कपड़े और बिछौने इत्यादि समय-समय पर बदलते रहना चाहिए। उनकी सफ़ाई का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है। रोगी को कितने बार, कब कब दवा दी गई; उसकी निद्रा, रोग की दशा, और यदि हो सके तो प्रातः और संध्या काल के शरीर का ताप भी एक कागज पर या डायरी में लिख रखना चाहिए। शरीर का ताप थर्मामीटर से नापा जाता है। इस यंत्र को मुँह अथवा कांख में लगाते हैं। पाँच मिनट के अन्दर शरीर की गर्मी का पता चल जाता है। यदि थर्मामीटर मुँह में लगाया जाय, तो ओंठ बन्द रहने चाहिएं। यदि कांख में लगाया जाय, तो पसीना पोंछकर बगल में दबा देना चाहिए। शरीर की साधारण गर्मी ९८$\frac{१}{२}$ दर्जे होती है। इससे अधिक हो, तो ज्वर समझना चाहिए। यदि ज्वर १०७ दर्जे से अधिक चढ़ जाय, तो त्रिदोष का भय रहता है।

कितना ही बलवान् मनुष्य क्यों न हो; पर जब वह रोग-ग्रसित हो जाता है, तब वह इतना ही निस्सहाय रहता है, जितने हमारे छोटे छोटे बच्चे। इसलिए उसको भी सेवा-शुश्रूषा करनेवाले की

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

वैसी ही आवश्यकता रहती है, जैसी छोटे बच्चों को माता की। इस लिए रोगी के साथ परिचारिका को माता का सा बर्त्ताव करना चाहिए। कभी कभी रोगी के शरीर को गुनगुने पानी से पोंछना पड़ता है। यदि ऐसी आवश्यकता हो, तो एक भींगी हुई तौलिया से रोगी का शरीर धीरे धीरे पोंछ देना चाहिए। ध्यान रहे कि रोगी के गीले शरीर में ठंडी हवा न लगने पावे। पसीना आने पर भी एक अँगौछे से पोंछ देना चाहिए; और यदि उसके कपड़े पसीने से भींग गये हों, तो उनको बदल देना चाहिए।

जब रोगी को पथ्य देना हो, तब उसको सब प्रकार से प्रसन्न-चित्त रखने का प्रयत्न करना चाहिए; क्योंकि उसका चित्त यदि खिन्न रहेगा, तो पथ्य न लगेगा। वैद्य की सलाह से दूध या साबूदाना अथवा मूँग की दाल का पानी थोड़ी मात्रा में उसे देना चाहिए, जिससे उसको अच्छी निद्रा आवे; और औषधि में कोई रुकावट न पड़े। यदि रोगी अत्यन्त निर्बलता के कारण स्वयं उठ-बैठ न सकता हो, तो परिचारिका अपने हाथ के सहारे से उसे उठाकर पथ्य-पानी देवे। औषधि सदैव ठीक समय पर देना चाहिए। खाने-पीने और शरीर में लगाने की भिन्न भिन्न औषधियाँ बड़ी सावधानी से अलग-अलग रखनी चाहिए। अन्यथा भारी ग़लती हो जाने का भय रहता है। परिचारिका को रोगी की सेवा बड़े धीरज के साथ करनी चाहिए; और रोगी को सदैव शीघ्र आराम होने का ढाढ़स देते रहना चाहिए।

अचानक जल जाने पर—घर-गृहस्थी में प्रायः आग और गरम पानी अथवा तेल से जल जाने की पीड़ा स्त्रियों और बच्चों को

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

उठानी पड़ती है । कभी असावधानी से दियासलाई जलाने के समय, कभी चिराग़ से, कभी दूध गरम करके अथवा उसके उतारने के समय कपड़ों में आग लग जाने अथवा हाथ इत्यादि जल जाने का भय रहता है। कभी गरम घी, तेल अथवा कोई जलती हुई चीज़ हाथ या पैर पर गिर पड़ती है। यदि स्त्रियों की साड़ी अथवा अन्य किसी कपड़े में आग लग जाय, तो एकदम घबड़ाकर किं-कर्त्तव्य-विमूढ़ न बन जाना चाहिए; किन्तु जहाँ पर आग लगे, उस सिरे को हाथ से मसल देना चाहिए; क्योंकि शुरू में आग की लपट बहुत ही कम होती है। यदि कपड़े की लपट फैलने लगे, तो तुरन्त पेट के बल ज़मीन में लेट जाना चाहिए; और जो स्त्री पास खड़ी हो, वह उस जलनेवाली स्त्री के ऊपर तुरन्त कम्बल या दरी डालकर उसी में उसको लपेट दे । ऐसा करने से लपट आप ही आप बुझ जायगी। भागने से आग और भी भड़कती है; और पानी डालने से भी जल्दी आग नहीं बुझती।

यदि शरीर का कोई अंग कभी जल जाता है, तो बड़ी पीड़ा और कमज़ोरी मालूम होती है। ऐसी दशा में बड़ी सावधानी से जले हुए घाव की चिकित्सा करनी चाहिए। यदि घाव में कपड़ा चिपक जाय, तो उसे कैंची से काट देना चाहिए। उस पर मृदु और शीतल ओषधि लगानी चाहिए। तिल का तेल और चूने का पानी मिलाकर उसका फाहा घाव पर रखना चाहिए। बोरिक एसिड और आटा मिलाकर घाव पर छिड़कने से जलन कम हो जाती है। विशेष कमज़ोरी मालूम होने से गरम दूध पिलाना चाहिए। इससे आराम मालूम होगा।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

छठवाँ खण्ड

घरेलू दवाइयां

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पहला अध्याय

स्त्री-रोग-चिकित्सा

प्रसूत—बच्चा पैदा होने पर यह रोग प्रायः सौर में ही स्त्रियों को हो जाता है। इसका इलाज—ढाई तोले गोखरू कुचलकर आध सेर पानी में औटावे। जब छटाक भर रह जावे, तब छटाक भर बकरी का दूध मिलाकर सात दिन तक शाम-सुबह पीवे। ठंढी चीज़ों का भोजन और ठंडी हवा से बची रहे। इस रोग में सुहाग-सोंठ, विषगर्भ तैल और मरीच्यादि तैल बहुत गुणदायक है। इनके बनाने की विधि क्रमशः नीचे लिखी जाती है:—

सुहाग-सोंठ—बैतरा सोंठ पाव भर लेकर कूट-छानकर रख ले। फिर डेढ़ सेर गौ के दूध को औटावे। जब आधा रह जावे, तब सोंठ का चूर्ण डालकर चलाता रहे। जब खोवा हो जावे, तब पाव भर गौ का घी डालकर खोवा भून ले। भुन जाने पर उसको थाली में निकाल ले। अब एक सेर बूरे की चाशनी तैयार करे। जब तीन तार चाशनी में आने लगें, तब वह खोवा उसमें डाल दे; और यह मसाला उसमें मिलावे—केसर छः माशे, कस्तूरी डेढ़ माशे, भीमसेनी कपूर तीन माशे, पिस्ता चार तोले, बादाम की मींगी आठ तोले, सबको मिलाकर लड्डू बना ले; और एक तोला प्रति दिन गरम दूध के साथ सेवन करे।

विषगर्भ तैल—धतूरे की जड़, निर्गुंडी, कड़वी तूंबी की

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

जड़, एरंड की जड़, असगन्ध, पमार, चित्रक, सहँजने की जड़, कागलहरी, करियारी की जड़, नीम की छाल, बकायन की छाल, दशमूल, शतावरी, चिरपोटन, गौरीसर, बिदारीकन्द, थूहर का पत्ता, आक का पत्ता, सनाय, दोनों कनेरों की छाल, चिड़चिड़ा या अपामार्ग, सीप । इन सबको तीन-तीन टके भर ले । इन्हीं के बराबर काले तिल का तेल ले । इतना ही अंडी का तेल ले । अब चौगुना पानी डाले । फिर सब औषधों को कूटकर उस तेल और पानी में डालकर मन्द मन्द आँच में पकावे । पकते-पकते जब औषधें और पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय, तब उतार ले । फिर इसमें सोंठ, मिर्च, पीपल, असगन्ध, रास्ना, कूट, नागरमोथा, बच, देवदारु, इन्द्रयव, जवाखार, पाँचों नोंन, नीला थोथा, कायफल, पाढ़, भारंगी, नौसादर, गन्धक, पुष्करमूल, शिलाजीत और हरताल—ये सब औषधें धेले धेले भर ले और सिंगीमुहरा एक टके भर ले । फिर सबको महीन कूट-पीस कपड़छान करके तेल में मिला ले । इस तेल को शरीर में मर्दन करने से बात के सब रोग दूर होते हैं । शरीर के सब प्रकार के दर्द, सूजन, हड़फूटन, कर्णशूल, गंडमाला भी दूर होता है ।

मरीच्यादि तैल—काली मिर्च, निसोत, दात्यूणी, आक का दूध, गोबर का रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड़, कूट, रक्तचन्दन, इन्द्रायन की जड़, कलौंजी, हरताल, मैनसिल, कनेर की जड़, चित्रक कलिहारी की जड़, नागरमोथा, वायबिडङ्ग, पमार, सिरस की जड़, कुड़े की छाल, नीम की छाल, संतोप की छाल, गिलोय, थूहर का दूध, किरमाला की गिरी, खैरसार, बावची, बच, मालकाँगनी, इन

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सबको दो दो टके भर ले सिंगीमुहरा चार टके भर, कडुआ तेल चार सेर, गोमूत्र सोलह सेर ले। फिर इन सबको एक में करके मन्द मन्द आँच से पकावे। जब गोमूत्र इत्यादि सब ओषधियाँ जल जावें, तेल मात्र रह जावे, तब उतारकर छान ले। इस तेल के मर्दन से यौवन का विकास होता है। वायु के सब रोग समूल नष्ट होते हैं।

प्रसूत के अन्य नुसखे—एक माशे लोहबान का सत, और दो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे। एक गोली प्रति दिन सुबह निन्ने-मुँह खावे। (२) बीर-बहूटियों को पकड़कर एक डिबिया में बन्द कर दे, और उसमें चावल डाल दे। महोने-दो-महीने रखी रहने दे। जब बीरबहूटी मर जावें, तब उन चावलों में से एक चावल नित्य खा लिया करे। (३) प्रसूति-ज्वर में दशमूल का काढ़ा—शालपर्णी, पृष्टिपर्णी, दोनों कटैया (कटेली), गोखरू, बेल की गिरी, अरणी, अरलू, पाढ़, कुमेर, (खँभारी) पीपल, सब को सम-भाग लेकर काढ़ा बनावे, अथवा (४) अजमोद, जीरा, वंश-लोचन, खैरसार, विजयसार, सौंफ, धनियाँ, मोचरस, इन सबको बराबर बराबर लेकर उसमें से दो तोले की मात्रा को आध सेर पानी में औटावे। जब छटाक भर रह जावे, तव छानकर पिला दे। दस दिन तक पिलाते रहे।

गर्भिणी का ज्वर—गर्भावस्था में यदि स्त्री को ज्वर आ जावे तो रक्तचन्दन, दारवा, गौरीसर, खस, मुलहटी, महुआ, धनियाँ, नेत्रवाला और मिश्री। सबको सम-भाग ले काढ़ा करके सात दिन पिलावे, तो ज्वर जाय (२) मुलहटी, लाल चन्दन, खस, गौरीसर,

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कमल की जड़, सब को छै छै माशे ले काढ़ा करके मिश्री और शहद मिलाकर पिलावे।

गर्भिणी के लिए हलका जुलाब—(१) दो तोला साफ़ अंडी का तेल पाव भर कुनकुने दूध में डालकर पीवे (२) मुनक्का दो तोला, गुलाब के फूल एक तोला, अञ्जीर दो तोला, सब को पीसकर चटनी बनाकर रख छोड़े और आवश्यकता होने पर सोते समय खा लिया करे (३) सुपारी, हरँ बड़ी का छिकला, बबूल की कोंपल, तीनों एक एक तोला लेकर तीन पाव पानी में औंटावे। जब छटाँक भर रह जावे, तब उतार ले। जितने दस्त लाने हों, उतने ही बार छानकर इस काढ़े को पीवे। जितने बार काढ़ा कपड़े से छाना जायगा, उतने ही दस्त आवेंगे। अधिक नहीं।

गर्भिणी को वमन—यह प्रारम्भ के महीनों में प्रायः स्त्रियों को हुआ करता है। इलाज—गेरू को आग में तपाकर पानी में बुझा लेवे, और इसी पानी को पिया करे (२) कपूरकचरी को पीसकर मूंग के बराबर गोली बनावे और यह गोली मुँह में डाल लिया करे। (३) बटवृक्ष की डाँठी जलाकर उसकी भस्म शहद में चाटे।

प्रसव-कष्ट—अंडी का तेल नाभि पर मले (२) कुनकुना दूध थोड़ी थोड़ी देर पर पी लिया करे (३) सवा तोला अमलतास के छिलके को औटाकर शक्कर के साथ पीवे (४) बच उबालकर पीवे (५) पीपल और बच पानी में पीसकर और गरम करके अंडी के तेल में मिलाकर नाभि पर लगावे। इन उपायों से बच्चा होते समय कष्ट न होगा।

गर्भिणी का वायु—पाँच-सात बादाम की मींगी और एक

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

माशे गेहूँ की साफ भूसी खा लिया करे, तो वायु का प्रकोप नहीं होगा। दबा रहेगा।

गर्भिणी का अफरा—वच, रसोत, हींग, काला नमक, इनमें दूध औटाकर पीवे।

गर्भिणी का मूत्र रुकना—मूत्र न उतरे तो कुस की जड़, कास की जड़ और दूब की जड़, इन तीनों को थोड़ी थोड़ी सी लेकर दूध में औटाकर पीवे।

माँ के दूध को बढ़ाने की दवा—माता के स्तनों में यदि दूध कम हो, तो गौ के दूध में थोड़ी सी शतावरी डालकर चीनी मिलाकर पिया करे (२) जीरा सफेद और साठी के चावलों की खीर पकाकर खावे (३) सौंफ और शतावरी को समभाग लेकर पीस-कूट कपड़-छान कर ले और भीगे चनों के पानी के साथ पीवे (४) गेहूँ का दलिया दूध के साथ खावे (५) सफेद जीरे का पाग बनाकर खाया करे।

दूध शुद्ध करना—एक कटोरी में पानी रखो, और एक चम्मच में माँ का थोड़ा सा दूध निकालकर उसको पानी में डालो। यदि दूध पानी में मिल जावे, तो समझ लो कि शुद्ध है; और यदि दूध का कुछ भी अंश पानी के नीचे जाकर जम जावे, तो समझ लो कि दूध अशुद्ध हो गया है। शुद्ध करने का उपाय—भारंगी, दारुहल्दी, बच, अतीस, तीन तीन माशे घोटकर पानी में पिया करे (२) पाढ़, मूर्वा, मोथा, चिरायता, देवदारु, इन्द्रजौ, कुटकी इनका काढ़ा पिया करे (३) नीम की थोड़ी सी कोंपल प्रति दिन सुबह चबा लिया करे।

स्तनों के फोड़े—(१) नागरमोथा और मेथी, बकरी के दूध में

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पीसकर लगावे (२) अंडे के पत्तो का रस निकालकर उसमें कपड़ा भिगो-भिगोकर बार बार लगावे (३) गुलाब की पत्ती, सेब की पत्ती, मेंहदी की पत्ती, अनार की पत्ती, समभाग लेकर पानी में बारीक पीस डाले, और आग पर गरम करके दिन में तीन-चार बार लगावे। इससे तुरन्त चैन पड़ जाता है (४) सहजने के पत्ते पीसकर लेप करे।

स्तनों की पीड़ा—(१) घी में मोम मिलाकर चुपड़ दे (२) सुहागा दो तोले, गेहूँ का सत सात तोले पीस-छानकर स्तन पर मले (३) अरवी गोंद एक तोला और फिटकरी पाँच रत्ती महीन पीसकर लगावे।

श्वेतप्रदर—बड़ के अंकुर, धाय के फूल, नागकेसर, आम की छाल, जामुन की छाल, और आँवले, सब को समभाग लेकर काढ़ा बनावे, और शहद मिलाकर सुबह-शाम पीवे (२) रतालू, लाल शकर-कन्द, इन दोनों को सुखा बराबर लेकर कूट-पीस छानकर आधी मिश्री मिला, छै माशे लेकर, उसमें चार बूंद बड़ का दूध डालकर खा लेवे। पन्द्रह दिन में रोग दूर हो जायगा (३) पठानी लोध डेढ़ तोला ले, और महीन पीसकर तीन पुड़िया करे। सुबह तीन दिन तक ठंढे पानी के साथ सेवन करे। ऊपर से केले की पकी फली खावे। (४) बढ़िया शिलाजीत दो रत्ती सुबह-शाम ईसब-गोल के पानी में घोलकर पीवे। (५) सेमल की मूसली, सफ़ेद मूसली, खिरैटी की जड़, भिन्डी की जड़, सब को सम-भाग लेकर कूट-पीस कपड़छान कर ले। फिर सब के बराबर मिश्री मिलाकर छै छै माशे सुबह-शाम गौ के दूध के साथ सेवन करे। कितना ही पुराना श्वेत

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

प्रदर हो, नष्ट होगा (६) सुपारी के फूल, रसौत, जायफल, माजूफल, इन सब को बारीक पीस कपड़-छान-कर वस्त्र में बांधकर छोटी छोटी पोटलियाँ बना ले । इस पोटली को योनि में धारण करने से श्वेत-प्रदर की पीड़ा शीघ्र आराम होगी। प्रति दिन शाम-सुबह पोटली बदलते रहना चाहिए। (७)पाव भर इमली के बीजों को लेकर भाड़ में भुनवा ले। फिर उनमें बराबर चने के फुटके (छिलके-रहित भुने चने) मिलाकर दोनों को एकत्र कूट-पीस कपड़छान कर ले। फिर उस आटे में घी और खाँड़ मिलाकर एक एक तोले के लड्डू बना ले। सुबह-शाम एक एक लड्डू खाकर ऊपर से गौ का दूध पीवे। (८) जितनी पुरानी मिल सके, उतनी पुरानी एक ईंट लेकर उसको प्रचंड अग्नि में तपाकर सौ बार गोमूत्र में बुझावे, फिर उसका चूर्ण करके उसमें से एक रत्ती लेवे । उसमें दो रत्ती पाखानभेद का चूर्ण और एक माशा शुद्ध देशी खांड़ मिलाकर गोदुग्ध के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करे।

रक्त प्रदर—लाख एक तोला, अशोक की छाल तीन माशे, मोचरस छै माशे, इन सबको एकत्र कूटकर आध सेर जल में पकावे। जब आध पाव रह जाय, तब उतारकर छान ले । शीतल हो जाने पर उसमें आध पाव कच्चा गोदुग्ध और दो तोला मिश्री डालकर पीवे। यह काढ़ा प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करना चाहिये। (२)अनार की कली ४ और कच्चे गूलर २, इन दोनों चीज़ों को एकत्र कच्चे दूध के साथ पीसकर मिश्री मिलाकर सुबह-शाम पीवे। (३) एक उत्तम लौकी लेकर चाकू से उसके टुकड़े करके धूप में खूब सुखा ले। फिर उसको कूट-पीसकर कपड़-छान कर ले। इस

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

के बाद लौकी के चूर्ण के बराबर मिश्री और थोड़ा सा ताजा घी मिलाकर एक उत्तम चिकने मिट्टी के बर्तन में रख छोड़े। इसी को एक एक तोला प्रति दिन सुबह-शाम बकरी के दूध अथवा चावल के धोवन के साथ सेवन करे। इससे भयंकर रक्त प्रदर भी दूर होता है। (४) अडूसे का रस, आँवले का रस, शहद और मिश्री, इन सब को एक में मिलाकर दिन में दो-तीन बार सेवन किया करे। (५) सूखे बेर चार माशे, मोचरस दो माशे, रसौत दो माशे और पुराना गुड़ आठ माशे, इन सब को एकत्र मिलाकर दूध या चावल के धोवन के साथ सेवन करे। (६) आम की गुठली का चूर्ण करके घी, खाँड़ और देशी चक्की की मैदा के साथ हलुवा बनाकर खावे। (७) आम की गुठली आग में भून-भून कर खावे। (८) अशोक की छाल के काढ़े के साथ दूध को औटाकर और ठंढा करके प्रातःकाल शक्ति के अनुसार पीवे (९) गूलर के कच्चे फल के रस में शहद मिलाकर चाटे, और दूध-भात खावे। (१०) सफेद सुरमा, रसोत, पठानी लोध, कहरवा, चिनियाँ गोंद, मोचरस, धाय के फूल; सब समभाग लेकर कूट-पीस कपड़-छान कर ले। सब के बराबर मिश्री मिलाकर छै छै माशे की पुड़िया बना ले। गौ के कच्चे दूध के साथ शाम-सुबह एक एक पुड़िया खावे। यदि कच्चा दूध न पच सके, या जाड़े का मौसिम हो, तो पके गुनगुने दूध के साथ सेवन करे। दूध न मिले, तो शहद के साथ चाटे।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

दूसरा अध्याय

बाल-रोग-चिकित्सा

१—**बच्चों की घूँटी**—हर्र बड़ी, हल्दी, सोंठ (तीनों चीज़ें भुनी हुई) काला नमक, बच, जायफल, सब चीज़ें हुर्सा पर घिसकर माँ के दूध में देना—इस घूँटी के देने से बच्चों की आरोग्यता ठीक रहती है।

२—**अजीर्ण के दस्त**—सोहागा (भूनकर), हर्र छोटी, नमक काला, हींग (भूनकर) चारों चीज़ें माँ के दूध में घोल कर देना।

३—**मूहाँ**—हर्र बड़ी, इलायची छोटी, कत्था सफ़ेद, जायफल, सब को पानी में घिसकर जिह्वा में लगाना।

४—**सर्दी-खाँसी**—पान-बँगला (कत्था-चूना-सहित) अजवाइन, आधी लौंग कच्ची, आधी पक्की, भटकटैया के बैंगने फूल के अन्दर की पीली केसर, अतीस, अदरख (भूनी हुई) सब चीज़ें पीसकर माँ के दूध में पिलाना।

५—**आँखों की कुथियाँ**—कछुई का खपरा और अफीम पीतल की थाली में पानी के साथ घिसकर लगाना।

६—**आँख दुखने आना**—पहले दो-तीन दिन कोई दवा नहीं करना। फिर गुआँर का गाभा, अफीम, फिटकरी (भूनी हुई

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

आम्बा हल्दी, पठानी लोध, सबको थोड़ा-थोड़ा लेकर गुआंर के गाभे के साथ मिला लेना और फिर एक कटोरी में आग पर पकाना। इसके बाद एक साफ़ कपड़े की पोटली में रखकर यह चोभा आँखों पर फेरना और उसका थोड़ा-थोड़ा रस आँख के अन्दर भी जाने देना। इससे आँख की सुर्खी बहुत जल्द कट जाती है, और आँख आराम हो जाती है।

७—**बुख़ार के बाद की गर्मी दूर करना**—हर्र छोटी १, लौंग १, पीपल छोटी १, तीनों को सबेरे कोरे कुल्हड़े में भिगोना, और दूसरे दिन सुबह, चौबीस घन्टे बाद, उनको निकालकर थोड़ा सा काला नमक डालकर ताज़े पानी में हुर्सा पर पीस लेना। इतने में तवा चूल्हे पर खूब गरम होता रहे। फिर उस पीसी हुई चटनी को खूब गरम तवे पर छोड़ना और फदकने देना। फिर उसको निकालकर शहद के साथ चटाना। एक हफ्ते देते रहने से हड्डी हड्डी की गरमी छूट जाती है। भूख लगने लगती है। रोगी चंगा हो जाता है। इसको अठपहरू बल्का कहते हैं। क्योंकि आठ पहर बराबर कोरे कुल्हड़े में भीगता रहता है।

८—**बुख़ार का बल्का**—बेल की पत्ती, तुलसी की पत्ती, नीम के सींके ७, काली मिर्च ढाई दाने, गुर्च, नमक काला, सबको पानी में पतला पीसना, इतने में मिट्टी की एक कुल्हिया आग में खूब तपी तैयार रहे। फिर उक्त पीसी हुई पतली वस्तुओं को इस तपी हुई कुल्हिया में डाल देना। दवा उछलकर नीचे गिरेगी। इसलिये कुल्हिया को किसी चौड़े बर्तन में रखकर दवा डालनी चाहिये। दवा तैयार हो जाने पर बच्चे को पिला देना।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

९—**पसली चलना**—देशी नील की बट्टी पानी में घिसकर पसलियों में लगाना और बनगोगी के पत्ते का रस कम से कम एक तोला, ढाई दाने काली मिर्च के चूर्ण के साथ पिलाना।

१०—**दाँत निकलना**—सुहागा चौकिया भूनकर शहद में सानकर मसूड़ों में लगाना और जस्ते तथा तांबे के टुकड़े एक ही साथ कपड़े में बाँधकर बच्चे के गले में बाँध देना। बच्चे की माँ हल्का भोजन करे और बच्चे को दूध अधिक न पिलावे और अन्न तो जहाँ तक हो सके, बिलकुल न खिलावे।

११—**चुन्ने**—इस रोग में बालक की गुदा खुजलाती रहती है, और पाखाने में सफेद पतले से कीड़े निकलते हैं। इलाज—गुदा में कड़वा तेल लगाकर ऊपर से रोली लगा दे। (२) कड़वा तेल लगाकर चिलम में जली हुई तमाखू की गुल लगा दे। अंडी के तेल का विरेचन कभी-कभी दे दिया करे। बच्चा और बच्चे की मा मीठी और सोंधी चीज़ों से परहेज़ रखें।

[उपर्युक्त ११ नुसखे लेखक की धर्मपत्नी श्रीमती लक्ष्मीदेवी के बतलाये हुए हैं, और अनुभव किये हुए हैं।]

आँख का अंजन—चिड़चिड़ा (अपामार्ग या लटजीरा) की जड़, मसी, (जिसको संस्कृत में काकजंघा कहते हैं) की जड़, पुत्रवाली स्त्री का दूध (पुत्रीवाली का नहीं), बछड़ेवाली गाय का घी—इन चारों चीज़ों को पीतल की थाली में रगड़-रगड़-कर एकरस कर दो। अंजन तैयार हो जाने पर लोहे की डिब्बी या घोंघे इत्यादि में रख लो। इसके लगाने से माड़ा, फूली, दृष्टि की कमज़ोरी, रतौंधी, ढरका, इत्यादि सभी नेत्ररोग आराम होते हैं।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

यदि गर्मी से कोई नेत्र-रोग हो, तो पीतल की थाली में न रगड़ कर फूल की थाली में रगड़ लेना चाहिए।

[यह नुसखा स्वर्गीय पं० बदरीनारायण शुक्ल "बुढ़ऊ-बाबा" का बतलाया हुआ है, और अनुभूत है।]

दूध डालना—कटेली के फल का रस, पीपल, पीपलामूल, चित्रक, सोंठ, इन सबको पीसकर शहद में चटावे। (२) काकड़ा-सिंगी, अतीस, मोथा, पीपल पीसकर शहद में चटावे। (३) आम की गुठली, धान की खील, सेंधा नोन पीसकर शहद में चटावे।

अफरा—अजीर्ण या कब्ज़ से यदि बालक का पेट फूल जाय, तो सेंधा नोन, सोंठ, इलायची, भुनी हींग और भारंगी को महीन पीसकर गरम पानी के साथ पिलावे। (२) हींग भूनकर पानी में घोलकर नाभि के आसपास लेप करे। (३) सूखा पोदीना, छोटी इलायची, पीपल, काली मिर्च, काला नमक, समभाग लेकर पीस लेवे और दिन में तीन-चार बार थोड़ा-थोड़ा खिलावे।

लार गिरना—दो तोले मस्तगी, दो तोले बड़ी इलायची के बीज—दोनों को कूट-पीस कपड़छान करके पाव भर बूरे की चाशनी में चकती जमा ले और वही एक-दो माशे बालक को खिला दिया करे।

कान का दर्द और कान का बहना—भेड़ का मूत्र, सेंधा नमक और नीम के पत्ते तिल के तेल में पकावे। जब तीनों दवाइयाँ जल जावें, तब उसी तेल को शीशी में रख ले और कान में डाल दिया करे (२) मेथी को पानी में पकाकर वही पानी कान में डाले (३) पुरानी चाल की महावर की गोली, पुत्रवाली स्त्री के दूध

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

में घोलकर कान में डाले (४) मोटी सीप को कडुए तेल में जलाकर वही तेल कान में डाले (५) नीम की कोंपल का रस शहद में मिला कुनकुना करके डाले (६) सुदर्शन के पत्ते का रस गरम करके डाले (७) अकौड़ा (आक) की जड़ तिल के तेल में जलाकर वही तेल कान में डाले ।

संग्रहणी या अजीर्ण के दस्त—आधी छटांक खाने का बढ़िया चूना एक परात में रखो और उसके ऊपर ढाई सेर पानी धीरे-धीरे पतली धार से डालो । चूना घुल जायगा । दो घंटे के बाद उस पानी को निथार ले और इस निथारे हुए पानी को फिर आध घंटे थिरावे । इसके बाद वह निर्मल पानी एक बोतल में भर ले और दूध में थोड़ा थोड़ा यही चूने का पानी मिलाकर बालक को पिलाया करे ।

काँच निकलना—बालक ही के मूत्र से उसको शौच करावे (२) पुरानी चलनी का चमड़ा जलाकर और पानी में घोलकर उस स्थान पर छिड़क दे (३) कडुआ तेल लगाकर ऊपर से जला हुआ लसोड़ा पीसकर लगा दे (४) आम और जामुन की छाल और पत्ती को पानी में औटाकर उसी पानी से शौच करावे ।

गंज और सिर की फुन्सियाँ—पहले नीम के पत्तों को पानी में औटाकर सिर को धो डाले । फिर यह ओषधि लगावे—आधो छटाक गंधक और आधी छटांक चूना—तीन पाव पानी में मिट्टी की हांडी में औटावे । फिर छानकर बोतल में भर ले । इस पानी में कबूतर के पंख को भिगो-भिगोकर सिर के गंज या खाज पर लगावे । दोनों रोग आराम होंगे (२) मक्खियों का बीट (जो घर में अलगनी या छप्पर इत्यादि में जम जाता है) एक थाली में पानी में घोले और

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

फिर उसी में कपड़े को भिगो-भिगोकर सिर में रखे (३) गौ के घी को पानी में धोकर उसमें कबीला, तूतिया, मुर्दा-शंख बराबर-बराबर पीसकर मिला ले। इसी घी को गंज पर लगाया करे। (४) पक्की ईंट के टुकड़े को बारीक पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर लगाने से सिर की फुन्सियाँ अच्छी हो जाती हैं, और बाल भी उग आते हैं।

मूहाँ, या मुँह आना—वंशलोचन, पापड़ी कत्था, छोटी इलायची, तीनों को समान-भाग लेकर बारीक पीसकर जीभ के ऊपर जहाँ छाले हों, लगावे (२) गूलर का दूध माँ के दूध में मिलाकर पिला देवे (३) शीतलचीनी और पापड़ी कत्था पीसकर शहद में चटावे। (४) केले की ओस चटावे (५) कपूर और शीतलचीनी पीसकर लगावे (६) दो रत्ती सुहागा और सात रत्ती गेहूं का सत पीसकर मुँह के अन्दर लगावे।

पेशाब में चिनग—बबूल के गोंद की चार-पाँच डली कपड़े में बाँधकर पानी में भिगो दे। फिर उस पानी में मिश्री मिलाकर दिन में चार-पाँच वार पिलावे (२) हज़रतजहूर पानी में घिसकर पिला दे।

मकड़ी फरना—अनजान में मकड़ी के दब जाने से बालक के बदन में फुन्सियाँ उठ आती हैं। इसका इलाज—नीबू के रस में चूना पीसकर लगावे (२) अमचुर पीसकर लगावे।

नाभि का पकना—नवजात बालक की नाभि, नालछेदन में असावधानी होने के कारण, कभी-कभी पक जाती है। उसका इलाज—नीम का मरहम कपड़े में लगाकर नाभि भर चिपका दे (२) कड़ुए

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

तेल अथवा गिरी के तेल में कपड़ा भिगो कर नाभि पर चिपका दे (३) हल्दी, लोध, प्रियंगु का फूल, तीनों को शहद में पीसकर नाभि पर लेप करे (४) यदि सूजन हो, तो पीली मिट्टी को आग में गरम करके उस पर दूध डालकर बफारा दे अथवा (५) कपड़े को आग पर गरम कर करके सेंके, तो सूजन जाती रहेगी।

काग लटक आना--यह गर्मी से हो जाता है। बालक दूध पीना छोड़ देता है अथवा पीकर तत्काल डाल देता है। रोता बहुत है; पर रोया नहीं जाता। इसका इलाज—चूल्हे की लाल मिट्टी और काली मिर्च पीसकर उँगली पर लगा कर, उँगली के बल से, चतुराई से, लटका हुआ काग ऊपर को उठा दे। (२) मुलतानी मिट्टी को सिरके में पीसकर उँगली से लगाकर काग को ऊपर उठा दे। गरम वस्तु बालक को और उसकी माता या धाय को न खाने दे।

आँख दुखना—कड़ुआ तेल बालक के सिर में लगावे, कान में डाले; और यदि हो सके, तो एक एक बूंद आखें में भी डाल दे। (२) रसोत का पानी आंख में डाले (३) गुआंर का रस आंख में डाले (४) आंवले और लोध को गौ के घी में भून पानी में पीसकर लगा दे (५) बकरी के दूध के फ़ाहे आंखें में बांधे (६) नीम की कोंपल पीसकर उसकी टिकिया ठंढी करके आंखें में बाँधे (७) गुलाबजल में फिटकरी भूनकर मिला ले; और आंख में डाले (८) रसोत और फिटकरी बराबर बराबर और उससे आधी अफीम पानी में पीसकर कुनकुना करके आँखें के ऊपर-नीचे पलकों पर लेप करे।

खाँसी—पोहकरमूल, अतीस, पीपल, काकड़ासिंगी पीसकर शहद में चटावे (२) वंशलोचन शहद में पीसकर चटावे (३) एक

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कुल्हिया को गरम करके साम्हर नमक उसमें भून ले; और बालक को दिन में चार-पाँच बार चटा दिया करे (४) अनार का बकला और नमक पीसकर चटा दिया करे (५) बहेड़े को भूभल में भूनकर नमक मिलाकर चटावे (६) पान के रस में एक-दो रत्ती जायफल घिसकर देवे (७) खांसी, ज्वर और अतीसार साथ ही हों, तो काकड़ासिंगी, पीपल, अतीस, मोथा को पीसकर शहद में चटावे। (८) यदि ज्वर और खांसी साथ हों तो सुहागा अधभुना और बराबर की काली मिर्च पीसकर गुआँर के रस में चने बराबर गोली बना ले और खिला दिया करे अथवा (९) सरसों को पीसकर शहद में चटा दिया करे।

अतीसार—(१) यदि गर्मी से दस्त आने लगे हों, तो वंशलोचन, छोटी इलायची, मिश्री पीसकर माता के दूध में बालक को पिला दे। (२) दस्तों के साथ आँव आती हो, तो बायबिड़ंग, अजमोद, पीपल महीन पीसकर चावल के धोवन में दे अथवा (३) सोंठ, अतीस, भुनी हींग, मोथा, कुड़ा और चीता इनका चूर्ण गरम पानी में दे (४) यदि दस्तों में खून आता हो, तो पाषाणभेद और सोंठ पानी में घिसकर पिलावे अथवा (५) सफेद जीरा, कुड़े के बीज जल में पीसकर मिश्री के साथ दे (६) मोचरस, मजीठ, धाय के फूल, कमल के फूल, इन सबको पीसकर साठी चावल के माड़ में दे (७) अनार के फल का छिकला एक छटांक, लौंग और दालचीनी का चूरा आठ आठ माशे लेकर मिट्टी की हाँडी में डेढ़ पाव पानी में पन्द्रह मिनट तक मन्दी आंच में उबाल ले। पर हाँडी का मुख बन्द रखे। उबल जाने पर उतारकर छान ले; और ठंडा कर ले।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

यही काढ़ा बालक को छै माशे और युवा मनुष्य को चार चार तोले दिन में तीन-चार बार दे। (८) सौंफ, सोंठ, पोस्ते का छिलका, आँवला, छोटी हर्र, सफेद जीरा, सब चार चार माशे लेकर भून लेवे। इसके बाद सब ओषधियों को एक साथ थोड़े से घी में भून-कर पीस ले; और मिश्री मिलाकर रख छोड़े। दिन में तीन बार ठंढे पानी के साथ खिलावे। भोजन हलका करे। गरिष्ठ भोजन न करे।

मसान—इसमें बालक की पसली चलने लगती है। ज्वर हो आता है। पसलियों में कफ जम जाता है। कभी दस्त हो जाते हैं, कभी नहीं होते। इस रोग में दस्त करा देने से तुरन्त आराम मिलता है। इसका इलाज—कबीला, चूना, नीला-थोथा, बड़ी हर्र, बहेड़े का बकला, पापड़ी कत्था, सब को समभाग ले कूट-पीस छान-कर गोली बना ले; और घी में मिलाकर बालक की पसलियों में लेप करे (२) केंचुआ, पीलू का बीज और लौंग बराबर बराबर लेकर बाजरे के बराबर गोली बना ले। एक गोली नित्य खिला दिया करे (३) एक कंजे का बीज और एक रत्ती नीला-थोथा इन दोनों को पीस सरसों के बराबर गोली बनाकर एक एक गोली रोज़ खिलाया करे (४) एलुआ और जमालगोटा बछिया के मूत्र में लोहे से पीसकर मूँग के बराबर गोली बना ले। एक नित्य खिलाया करे (५) सूखा केंचुआ पानी में पीस एक बूँद बालक के मुख में टपका दे (६) अंडी का तेल बालक के पेट पर मलकर बकायन के पत्ते गरम कर के बांध दे (७) तेलिया संखिया, जमाल-गोटे की मींगी थूहड़ के दूध में पीसकर नाभि पर लेप कर दे (८)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

बालक का नाल जिस समय छेदन किया जाय, उसी समय चावल भर बढ़िया कस्तूरी थोड़े से कोयले में महीन पीसकर बालक के कटे हुए उसी नाल पर लगा दे, तो फिर यह रोग न होगा। (९) शराब को थोड़े से तेल में मिलाकर नखों और पेट पर लेप कर दे (१०) चार-पांच बूंद—अथवा बालक की अवस्था के अनुसार कुछ अधिक बूँद,—शराब के घंटे-घंटे दो-दो घंटे पीछे, दिन में तीन-चार बार बालक के गले में डालता रहे, तो कंठ में कफ भी घिर आया होगा, तो अच्छा हो जायगा। (११) सर्दी होकर गले में कफ घर-घराता हो, पेट की पीड़ा से बालक रोता हो; और सुस्त पड़ा हो, तो निम्नलिखित शुंठी-मात्रा दे--बैतरा सोंठ का चूर्ण पाव भर, दही चक्का आध पाव, पीपल छोटी आध पाव। इन सब को मिट्टी की एक हांडी में भरे। मुख बन्द करके उस पर तीन कपरौटी चढ़ा दे। फिर हाथ भर लम्बा, हाथ भर चौड़ा और हाथ भर गहरा एक गड्ढा खोदे; और जंगली कंडे उस गड्ढे में भरकर उसके बीच में हांडी रखकर आग लगा दे। जब कंडे जल जावें, तब राख निकालकर फिर भरे और आग लगावे। तीन बार ऐसा ही करे। तीसरी बार हांडी को निकालकर सब जली हुई ओषधि खुरचकर निकाल ले; और एक शीशी में भरकर खूब मज़बूत डांट लगाकर रख छोड़े। इस ओषधि की एक चावल भर मात्रा मा के दूध में रोगी बालक को दे। यदि रोग का बल विशेष हो, तो एक रत्ती अदरख के रस और छै रत्ती शहद के साथ सुबह-शाम दे। यदि पसली चले, तो तुलसीदल के चार रत्ती रस में अथवा एक माशा शहद में चावल भर उक्त शुंठी-मात्रा दे; और निम्नलिखित तेल को पेट पर लेप

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कर सुहाता सुहाता सेंक दे—अदरख और लहसुन का रस दो दो तोले लेकर आधी छटांक मीठे तेल में आग पर औंटावे। जब रस जल जाय, तब उतारकर छान ले और शीशी में भर ले।

बालकों के अधिकांश रोग खिलाने-पिलाने की अधिकता, शरीर और वस्त्रों की मलीनता और शुद्ध वायु न मिलने के कारण होते हैं। माताएं भी आहार-विहार में काफी संयम से काम नहीं लेतीं। यदि माता-पिता बालकों की आरोग्यता चाहते हैं, तो आहार-विहार में संयम और शरीर-वस्त्र तथा जल-वायु की स्वच्छता की ओर पूरा पूरा ध्यान रखें।

तीसरा अध्याय

अन्य रोग

बवासीर—गेंदा की पत्ती पाव भर, नीम की पत्ती पाव भर, बकायन की पत्ती पाव भर, हर्रं छोटी एक छटांक, नमक काला एक छटांक, सब को पीस-कूट एक में मिलाकर गोली बनावे, जो सूखने पर झरबेरी के बेर के समान हों। एक एक गोली प्रतिदिन सुबह बासी पानी के साथ सेवन करे—खूनी और बादी दोनों बवासीर जायँ।

[यह नुसखा चतुर्वेदी पंडित द्वारकाप्रसादजी शर्म्मा का अनुभूत है।]

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पेचिस मरोड़—रोग की प्रथम अवस्था में तीन तोले रेड़ी का तेल पाव भर कुन-कुने दूध में थोड़ी सी चीनी और तीन बूंद नीबू का रस डाल पिलावे। भोजन में सिर्फ मूँग और पुराने चावल की खिचड़ी खाय। दूसरे दिन सोंठ, सौंफ, हर्र, बेल का गूदा, पोस्ते का डोंड़ा, और काला नोन—सब को बारीक पीसकर तवे में भून ले। यह चूर्ण दिन में तीन बार चार-चार माशे खावे।

अतीसार या पतले दस्त—अजमोदा, मोचरस, धौ के फूल, अदरख, सब तीन-तीन माशे लेकर पीस डाले; और पाव भर गौ के दही का पानी निकालकर उसी में खिलावे। (२) आम की गुठली, बेल का गूदा, दोनों का काढ़ा बनाकर शहद डालकर पिलावे (३) अफीम और केसर आधी रत्ती के बराबर शहद के साथ सेवन करावे (४) जायफल, अफीम और छुहारे को पान के रस में घोंटकर छोटी छोटी गोली बना ले; और गौ के मठे के साथ सेवन करे।

अमृतधारा—कपूर छै माशे, पीपरमेंट छै माशे, अजवाइन का सत छै माशे—तीनों को एक शीशी में डालकर हिलावे। गलकर एक अर्क बन जायगा। यह अनुपान-भेद से अनेक रोगों में चलता है। दो बूँद पानी में डालकर पी लेने से अजीर्ण और पेट का भारी-पन दूर होता है। एक बूंद माथे पर मलने और आंख में छोड़ने से सिरदर्द दूर होता है। आँख ठंढी और साफ होती है। बताशे में डालकर खाने से बुख़ार अच्छा होता है।

पेशाब का रुकना—हर्र, बहेड़ा, आँवला, सेंधा नमक, ककड़ी के बीजों का मगज, सब को समान-भाग लेकर चूर्ण बनावे। तीन तीन माशे कुनकुने पानी के साथ दो-तीन बार सेवन करे (२) हजरत-

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

जहर पत्थर को पानी में पीसकर पिलावे (३) ढाक के फूल पानी में पीसकर मिश्री डालकर पिलावे।

फोड़े की पुलटिश—गेहूँ का आटा, प्याज, नमक, तीनों को पानी में बारीक पीसकर आग पर गरम करके फोड़े पर बाँध दे। दर्द एकदम बन्द हो जायगा; और फोड़ा तीन-चार घंटे में फूटकर बह जायगा। (२) अलसी आधी कच्ची और आधी पक्की, थोड़ा थोड़ा दूध डालकर, खूब बारीक पीस ले; और आग पर पकाकर गुनगुनी फोड़े पर बाँध दे।

घाव का मरहम—राल छै माशे, कपूर का रस छै माशे, गुलाब का तेल दो माशे, इन तीनों को भली भाँति एक में मिला ले। फिर घाव को नीम के औंटे हुए पानी से धोकर यह मरहम लगा दे (२) पुराना चूना (जो मकानों में जोड़ के काम में आता है)—जितना ही अधिक पुराना हो—१०, २०, ४० बर्ष तक का—बारीक पीसकर त्रिफला के काढ़े में धोवे। फिर उसको सौ बार धुले हुए घृत या मक्खन में मिला ले। इस मरहम के लगाने से, कैसा ही घाव हो, अवश्य आराम होगा।

फोड़े की दवा—पथरचटा (जो विशेष कर बरसात में अधिक होता है; और जिसको कहीं कहीं "बिसखपरा" भी कहते हैं) की पत्ती को पीसकर अंडी के तेल में पका लेवे, और उसी को फोड़े पर बांध देवे। इससे फोड़ा फूट भी जाता है; और फूटने के बाद बांधते रहने से घाव भी भर जाता है।

गँसहरी या विषहरी—हाथ-पैर की उँगली की गांठ पर जो फोड़ा निकलता है, वह बहुत कष्टदायक होता है। इसके लिए निम्न-

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लिखित दवा अनुभूत और बहुत उत्तम है—बिनौला, मनुष्य के बाल, (औरतें कंघी करते समय जो बाल टूटते हैं, उनको कहीं रख देती हैं, उन्हीं को ले सकते हैं) काले तिल, इन तीनों को गोमूत्र में खूब रगड़ कर बारीक पीस ले; और आग पर गरम करके गँसहरी पर बाँध दे। गुनगुना बाँधते ही पीड़ा चली जायगी। इसी दवा से गँसहरी का फोड़ा फूट भी जाता है; और कई बार बाँधने से बिलकुल अच्छा हो जाता है।

रोहे—नीलाथोथा एक तोला, फिटकरी एक तोला, शोरा चार तोला, कपूर तीन माशा—कपूर को छोड़कर बाकी सब चीजें पीसकर चीनी के एक बर्त्तन में आग पर चढ़ावे। जब सब चीजें पिघल जाँय, तब उसमें कपूर मिलाकर सांचे में ढालकर सलाइयाँ बना ले। इसी सलाई को आँख की पलक को उलटकर फेरना चाहिए। जब तक रोहे अच्छे न हो जाँय, दिन में एक बार सुबह सलाई फेरते रहना चाहिए।

दाँत और मसूड़ों का दर्द—बायबिडंग चिलम में भरकर पीवे। इसके धुएं से डाढ़ का दर्द अच्छा हो जायगा, और यदि कीड़े होंगे, तो मर जाँयगे (२) फिटकरी के पानी से कुल्ला करे (३) तेजबल (पंसारी के यहां मिलता है) को कूट-पीस-कर उसी का मंजन करे और कुनकुने पानी से कुल्ला करे (४) पोस्त और बाबूना को उबालकर उसके पानी से कुल्ला करे (५) लौंग और दालचीनी के तेल का फाहा लगावे।

जल जाना— इमली की छाल को जलाकर गौ के घी में मिलाकर लगावे (२) जले हुए अंग को उसी समय आग पर सेंक दे, अथवा देशी बूरा (खांड़) मल दे, तो छाला नहीं पड़ेगा। (३) यदि

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

घाव हो गया हो, तो कड़ुवे तेल को चुपड़कर ऊपर से पत्थर का कोयला खूब बारीक पीसकर कपड़-छान करके बुरक दे (४) चूने के पानी में कड़ुवा तेल डालकर खूब हिलावे। हिलाते हिलाते जब गाढ़ा हो जाय, तब रुई के फाहे से उसको जले हुए स्थान पर लगावे। यह दवा खाज के लिए भी उपयोगी है।

रतौंधी--गौ का ताज़ा घी, मिश्री और मिर्च प्रति दिन प्रातःकाल सेवन करे (२) चने का सूखा हुआ साग राँधकर खावे (३) हुक्के की कीट (जो नैचे में जम जाती है) अथवा देशी स्याही का अञ्जन आँखों में लगावे (४) पान के रस के तीन-चार बून्द आँखों में डालकर पीछे से साफ़ पानी से धो डाले। (५) काली मिर्च का ऊपरी छिलका निकालकर तुलसीपत्र के रस में घोट डाले; और एक एक रत्ती की गोली बनाकर इसी को शहद में घिसकर शाम को अञ्जन की तरह लगा लिया करे। तीन दिन में रतौंधी जाय।

सिर-दर्द और आधासीसी--एक छटाँक छोटी पीपल, एक छटाक सेंधा नोन, दोनों को कूट-पीस कपड़-छान करके आक के दूध की तीन भावना देकर सुखाकर शीशी में रख छोड़े। इसकी एक चुटकी दोनों नासिका-छिद्रों से खूब ज़ोर से सूंघकर ऊपर मस्तक में पहुँचावे। दस-बीस छींक आकर दर्द अच्छा हो जायगा। (२) केले का रस एक तोला, घी एक तोला, काली मिर्च पाँच दाना, सबको एकत्र पीसकर मस्तक में लगाने तथा नाक से सुँघाने से सिर-दर्द दूर हो जाता है। पीनस के रोगी को भी यह दवा लाभ-दायक है।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

लू लगना—कच्चे आमों को कंडे की आग में भूनकर पानी में उसका गूदा निकालकर पना बनावे। यही पना रोगी को पिलावे और शरीर में भी लगावे।

नहरुवा—छै माशे क़लई (दीवालों पर सफ़ेदी करने का चूना) पाव भर दही में मिलाकर प्रातःकाल सात बजे और इसी तरह ग्यारह बजे दोपहर को, दिन में दो बार, खावे। बारह बजे कनिक की रोटी दही या खांड़ के साथ खावे। नमक, मिर्च, घी, दूध इत्यादि कुछ न खाय। एक सप्ताह में भयंकर नहरुवा भी जाय।

रक्तशुद्धि का काढ़ा—साठ भाग अनन्तमूल सूखा हुआ, पचीस भाग चन्दन का बुरादा और पन्द्रह भाग मुलहटी, तीनों को कूटपीसकर उससे बत्तीस गुना पानी डालो। फिर इसको दो घंटे तक भीगने दो। इसके बाद मन्द आंच पर पकाकर सोलहवां भाग रखो। फिर उसको छानकर बोतल में रख लो। शाम-सुबह भोजन के एक घंटे पहले दो दो चम्मच पी लिया करे, तो रक्त शुद्ध हो। थोड़ी सी देशी खांड़ मिलाकर रखने से यह काढ़ा बहुत दिन तक ख़राब नहीं होगा।

खांसी—काली मिर्च एक तोला, पीपल एक तोला, जवाखार आधा तोला, अनार का छिलका दो तोला, सबको कूट-पीस कपड़-छान करके आठ तोले पुराने गुड़ में तीन तीन माशे की गोलियां बना ले। इसी गोली को मुख में रखकर धीरे धीरे रस लिया करे। सब प्रकार की खांसी और मामूली श्वास भी जाय।

कामला—अनन्तमूल की जड़ की छाल दो माशे, काली मिर्च ग्यारह दाने, ढाई तोले पानी में पीसकर सात दिन पिलाने से आंख

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

का और शरीर का पीलापन दूर हो जाता है; और कामला रोग से पैदा होनेवाली अरुचि और ज्वर भी दूर होता है (२) कड़ुई नीम की छाल तीन तोला, घोड़बच एक तोला, काली मिर्च तीन माशे, सब को सिल पर बारीक पीस पाव भर पानी में छान शहद मिला कर दिन में चार बार पीवे। यदि बीमारी पुरानी हो, तो सिर्फ दूध-चीनी देवे। नमक, मिर्च, तेल, खटाई, गुड़ इत्यादि बिलकुल न देवे। यदि बीमारी साधारण हो, तो उपर्युक्त अपथ्य वस्तुओं को छोड़कर सादा भोजन देवे।

कासश्वास—बङ्गभस्म एक माशा, पीपल तीन माशे, हर्र तीन माशे, बहेड़ा चार माशे, अडूसे की जड़ का छिलका पांच माशे, भारंगी छै माशे, कत्था इक्कीस माशे, सब को कूटपीस कपड़छान करके बबूल की छाल के काढ़े की इक्कीस भावना दे खरल कर चने बराबर गोली बनावे। इसको शहद के साथ सेवन करने से सब प्रकार की खांसी, श्वास और क्षय भी दूर हो।

दाद—काली मिर्च चार तोले, गंधक, नीलाथोथा, पारा, फिटकरी, चौकिया सोहागा, ये पांचों औषधियाँ दो दो तोले—सब को खूब बारीक कूटपीस कपड़छान करके नीबू के रस में तीन दिन खरल करे, और फिर झरबेरी के बेर के समान गोली बना ले। दाद को साबुन से धोकर आधी गोली निम्बू के रस में घिसकर लगावे, दाद जड़ से जाय। खाज भी जाय। (२) चौकिया सुहागा, नीलाथोथा, राल, गंधक, सबको समभाग लेकर बारीक पीस ले; और तिली का तेल मिलाकर शीशी में रख छोड़े। इसीको रात के समय दाद को खुजलाकर लगाया करे।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

खाज—गंधक दस तोला, बढ़िया चूना बीस तोला, दोनों का महीन चूर्ण करके क़लई के एक बर्त्तन में तीन सेर जल में मन्द अग्नि में धीरे धीरे पकावे। जब डेढ़ सेर जल रह जाय, तब आग से उतारकर बारह घंटे रखा रहने दे। जब पात्र के नीचे गंधक और चूना जम जावे, तब उस निर्मल जल को धीरे धीरे बोतल में थिराकर निकाल ले। इसी जल को खुजलाकर लगावे तो तीन-चार दिन में सब प्रकार की खाज दूर हो। (२) गंधक नैनियां आधा तोला, सेंदुर आधा तोला, पारा तीन माशा, तूतिया डेढ़ माशा, काली मिर्च तीन माशा। पहले पारे और गन्धक को घोटकर कज्जली कर ले। फिर सब को घोटकर एक में मिलावे। इसके बाद कुल दवा के तीन भाग कर ले। एक भाग कड़ू तेल में मिलाकर खाज में लगावे। पहले दिन खुजली उभड़ेगी; और तीन दिन में बिलकुल जाती रहेगी।

श्वास के फकीरी नुसखे—अदरख सेर भर या आध सेर छीलकर टुकड़े टुकड़े करके एक हँडिया में भर दे; और उसके ऊपर शहद असली इतना भरे कि अदरख डूब जाय। फिर हँडिया का मुँह बन्द करके ज़मीन में गाड़ दे; और उसी के ऊपर आग जलाया करे। अथवा जाड़े में जहां तापने इत्यादि का अलाव हो, उसी जगह हँडिया को गाड़ दे। कुछ दिन के बाद उस में से खुशबू उठने लगेगी। तब हँडिया को निकालकर उसी दवा (शहद-मिश्रित अदरख) को प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करे। (२) सेर-आध-सेर मूले (ख़ूब मोटी मूली की जड़, जिसको 'मूरा' कहते हैं) लेकर उनको चीरकर टुकड़े टुकड़े करके एक हँडिया

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

में भर दे; और उसी में बराबर भाग खारा नमक डाल दे। फिर हँडिया का मुँह बन्द करके शाम को दहकते हुए भाड़ में भड़भूंजे से गड़वा दे; और सुबह हँडिया को निकाले। बस, वही खारा नमक-मिश्रित मूली का रसायन सुबह-शाम थोड़ा थोड़ा खाने से श्वास का रोग जाता रहेगा। ये दोनों नुसखे साधुओं के बतलाए हुए हैं।

चोट—(१) हल्दी और चूना पानी में पीसकर गरम करके लगा दे (२) चूना और शहद एक में मिलाकर लगा दे (३) यदि बहुत गहरी भीतरी चोट हो, तो अम्बा हल्दी, प्याज और चोटखार कडुवे तेल में पकाकर पोटली बनाकर सेंके; और इसी को चोट पर लगावे (४) अफीम, कडू तेल और प्याज एक ही में पकाकर इसी तेल की मालिश करे।

प्लेगरक्षक गोली—नीम की पत्ती दो तोला, सोंठ एक तोला, काली मिर्च एक तोला, छोटी पीपल एक तोला, सेंधा नमक एक तोला, काला नमक एक तोला, सफेद जीरा एक तोला, स्याह जीरा एक तोला, हींग भूनी हुई छै माशे—सब को पीसकर नीबू के रस में झरबेर समान गोली बनाकर छाया में सुखा ले। प्लेग के दिनों में शाम-सुबह एक एक गोली पानी के साथ खा लिया करे।

प्लेगरक्षक हवन-सामग्री—हींग, मुसली सफेद, कत्था, पित्त-पापड़ा, कचूरकचरी, नकछिकनी, गुर्च, नागकेसर, दालचीनी, सौंफ, मुनक्का, गोंद, इलायची छोटी, पोहकरमूल, गोखुरू, केंवाच के बीज, बादाम, तालीसपत्र, बालछड़, लालचन्दन, चावल, मूंग, जटामासी, तुलसी के बीज, बच, मालकांगनी, अतीस, जव, हल्दी,

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

दारुहल्दी, मजीठ, कौड़ी, सीप, शंख का चूरा, जायफल, भोजपत्र, अगर, तगर, चित्रक, पिपरामूल, खस, पानड़ी, नागरमोथा, लोबान, गूगल, लौंग, शक्कर, कपूर, केसर, घी—इन सब चीजों को लेकर एक में मिला कूटकर रख छोड़े; और सुबह-शाम हवन कर के घर के प्रत्येक भाग में हवनकुंड को रखकर उसका धुआं फैलने दे। प्लेग के जन्तु नष्ट हो जायँगे।

आंख दुखने पर—एक-दो नुसखे बालकों और स्त्रियों की चिकित्सा में लिखे जा चुके हैं। यहाँ पर एक और लिखा जाता है—एक छटाक गुलाब के अर्क में चार रत्ती गुलाबी फिटकरी और दो रत्ती तूतिया पीसकर मिलावे; और एक आसमानी रंग की शीशी में भरकर रख छोड़े। दिन में तीन बार दो दो बूंद आंखों में छोड़ दिया करे।

बीसों प्रकार के प्रमेह—हरी गुर्च (गिलोय) का स्वरस एक तोला, शहद दो तोला, दोनों को मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से सब प्रकार के प्रमेह दूर होते हैं। पर आहार-विहार में संयम रखना चाहिए।

नाक के रोग—(१) यदि नाक से खून गिरता हो तो गौ का ताज़ा घी प्रति दिन सुबह नाक से सूंघते रहे (२) अनार के फूल का रस और सफ़ेद दूब का रस दोनों को मिलाकर दिन में दो तीन बार सूंघे (३) फिटकरी का पानी नाक में सूंघे (४) पीनस या नाक में कीड़े पड़ गये हों, तो—पिंडोर (पोतनी मिट्टी) को लेकर उसके ढेले कूट डाले। फिर रोगी के मुख और नथुनों पर बहुत महीन कपड़ा ढीला करके डाल देवे; और फिर औंधा लिटा

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

कर उसकी नाक के नीचे खूब पिंडोर रख दे; और आंख मिचवा कर उसके मस्तक को पिंडोर में ढककर ऊपर से पिंडोर पर धीरे धीरे पानी डाले। जब सारा पिंडोर तर हो जाय, तब पानी डालना बन्द कर दे; रोगी को थोड़ी देर उसी प्रकार औंधा लेटा रहने दे। ज्यों ज्यों पिंडोर की सोंधी महक नाक के छिद्रों से मस्तक में जायगी, त्यों त्यों कीड़े बाहर निकलते आवेंगे। तीन-चार दिन ऐसा ही करते रहने से सब कीड़े निकल जायँगे।

ज्वर—तुलसीपत्र का रस एक तोला और काली मिर्च का चूर्ण तीन माशे, दोनों को मिलाकर सेवन करने से सब प्रकार के ज्वर दूर होते हैं। परन्तु खानपान में परहेज़ और पेट को हलका रखना आवश्यक है।

मुँहासे—गोरोचन और काली मिर्च शीतल जल में पीसकर मुँह पर लेप कर दिया करे, तो सात दिन में मुख की झांई, मुहांसे और फुन्सियां दूर हों।

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

चौथा अध्याय

विष और विषैले जन्तु

साँप—(१) जिस समय साँप काटे, तुरंत मरीज को आध सेर तीन पाव घी पिला दे। क़ै होकर विष का असर निकल जायगा (२) एक छटाक पीने की तम्बाकू घोलकर पिलावे। क़ै होकर विष का प्रभाव मिट जायगा (३) तीन माशे नौसादर पानी में घोलकर पिलावे और पांच मिनट के बाद चूना और नौसादर छै-छै माशे पीसकर थोड़ी थोड़ी देर में सुँघावे। अथवा इसी दवा को नाक के दोनों छेदों में भरकर नाक बन्द कर दे। बेहोश रोगी को भी होश आ जायगा। जब तक नाक बन्द रखे, रोगी के हाथ-पांव पकड़े रहे (४) मोर के अंडों में छोटे छोटे छेद करके काली मिर्चें भर दे; और फिर छेदों को मोम से बन्द कर दे। काली मिर्चें अंडों के रस को चूसकर फूल जायँगी और अंडे फूट जायँगे। इसके बाद उन मिर्चों और अंडों के छिलकों को साया में सुखाकर डिब्बी में बन्द करके रख छोड़े; और जब किसी को सांप काटे, आध सेर केले के डंठल के पानी में १४ मिर्च पीसकर पिला देवे। विष उतर जायगा। (५) केले के वृक्ष के भीतर का गूदा कूटकर रस निचोड़ लेवे; और आध सेर रस सांप काटे मनुष्य को पिला देवे। इससे भी जहर उतर जाता है। (६) गांजा

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पीनेवालों की चिलम में एक प्रकार की काली कड़ी पपड़ी सी जम जाती है। इसको पत्थर पर बारीक पीसकर पानी में घोल ले। फिर जिस स्थान पर सांप ने काटा हो, उससे ऊपर की ओर उस्तरे इत्यादि किसी तेज औजार से काटकर छोटा सा घाव कर दे, जिससे लाल खून निकल आवे; और वहीं पर उपर्युक्त मटीले पानी का घोल खूब मले। इसी प्रकार चार-पांच बार काटकर घाव करने पड़ते हैं, क्योंकि जहर के मारे खून काला पड़ जाता है। यदि कई बार काटने पर भी लाल खून न निकले, तो आंख की पलकों को उलटकर वहीं उपर्युक्त घुली हुई दवा लगानी चाहिए (७) पाँच तोला खाने को तम्बाकू पीसकर दस तोले पानी में खूब घोल ले, और फिर यही तम्बाकू का पानी रोगी को पिला दे। यदि रोगी अचेत हो, तो यह पानी उसके गले में डालकर पेट में पहुँचा दे। यदि दांती बँध गई हो, तो नाक के छेदों से डालकर पेट मे पहुँचा दे। पानी पेट में जाने के पांच मिनट बाद वमन शुरू हो जायगा; और ज्यों ज्यों वमन होता जायगा, विष उतरता जायगा। एक घंटे में रोगी अच्छा हो जायगा। (८) सेर भर गोमूत्र में पाव भर गोबर मिलाकर कपड़े से छानकर पिला दे। दस्त या कै होकर विष निकल जायगा। जहाँ पर सांप ने काटा हो, वहां पर, थोड़ा सा खून निकालकर, गोबर और गोमूत्र की पुल्टिश बांध देने से भी जहर उतर जायगा। (९) सफेद कनेर की जड़ की छाल और सात काली मिर्चें बारह तोले पानी में पीसकर शीशी में भर ले। फिर एक एक घंटे में, शीशी को खूब हिला-हिलाकर, एक एक तोले पिलावे। यदि मुख बन्द हो गया हो, तो चमचे से पिलावे। चार घंटे में आराम

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

होने लगेगा (१०) चिड़चिड़ा या अपामार्ग के पत्ते, डंठल या जड़ पानी में पीसकर काटे हुए स्थान पर लगावे; और इसी को तब तक पिलाता रहे, जब तक कड़ुवा न मालूम होने लगे। जब कड़ुवा लगने लगेगा, तभी विष उतर जायगा (११) साठी की जड़ छै माशे, काली मिर्चें ग्यारह दाने—दोनों को पानी में खूब घोंटकर पिला दे। यदि एक बार में आराम न हो, तो आध घंटे पीछे फिर पिलावे। चार-पांच बार पिलाने से मुर्दा भी जी उठेगा (१२) हुक्के की कीट, जो नैचे में जमती रहती है, घी में मिलाकर चने के बराबर खिलावे। यदि एक बार देने से लाभ न जान पड़े, तो थोड़ी थोड़ी देर से दो-तीन बार देवे, जरूर आराम होगा। इसी कीट को काटे हुए स्थान पर लगा दे।

बिच्छू—(१) अपामार्ग (चिड़चिड़ा) की जड़ लेकर, जहाँ तक बिच्छू का जहर चढ़ गया हो वहां से नीचे की ओर, जड़ के द्वारा हाथ से मले; और इसी जड़ को पीसकर बिच्छू काटे स्थान पर लेप कर दे (२) चूना और खटाई बारीक़ पीसकर दंश-स्थान पर रखे, दर्द मिट जायगा (३) बिच्छू काटे की जगह छै माशा नौसादर रखे; और ऊपर से मोटा कपड़ा लपेटकर ठंढे पानी की धार पांच मिनट तक डालते रहे, विष उतर जायगा (४) निर्मली के बीज पानी के साथ पत्थर पर घिसकर डंक मारी हुई जगह पर लेप करे। आध घंटे में जहर उतर जायगा (५) तेजाब का बूंद ठीक डंक की जगह रखे, जहर उतर जायगा। ध्यान रहे कि डंक के इधर-उधर बूंद न लगने पावे (६) मूली के पत्तों का रस लगा दे (७) सीताफल के ऊपर जो डंठल होता है, उसको पानी में घिसकर लगा दे (८) जमालगोटा

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पानी में घिसकर लगा दे (९) लाल दियासलाई की कई सीकों का मसाला पानी में घिसकर लगावे (१०) पुरानी खाल को जलाकर लगा दे (११) एक माशा चूना पानी में मिलाकर सुँघा दे। (१२) शहद और घी बराबर बराबर मिलाकर लगा दे।

बर्र—(१) चार-पांच लाल दियासलाइयों को पानी में भिगोकर काटे हुए स्थान पर रगड़ दे (२) नौसादर और चूना मिलाकर मल दे (३) गेंदे की पत्ती मल दे (४) सन के कागज को पानी में भिगोकर काटे हुए स्थान पर रख दे (५) शहद और घी समभाग मिलाकर लगा दे।

कुत्ता—(१) लाल मिर्च पीसकर घाव में भर दे (२) कुत्ते की विष्टा जलाकर भर दे (३) कुचला पीसकर लगा दे और एक एक रत्ती सात दिन तक कुचला सेवन करे (४) चिड़चिड़े की जड़ पीस कर शहद में चटावे (५) गुवांर के पट्ठे को एक ओर से छीलकर उसके ऊपर सेंधा नोन बारीक पीसकर बुरक दे; और जिस स्थान पर कुत्ते ने काटा हो, वहीं बांध दे। दो-तीन दिन में आराम हो जायगा (६) यदि पागल कुत्ते ने काटा हो, तो यह इलाज करे—केले की एक पकी हुई फली को लेकर उसके बराबर बराबर तीन टुकड़े करे। उसमें सिंह की खाल (उसके बाल बिलकुल साफ़ करके) एक एक रत्ती भरकर एक एक घंटे पीछे खिलावे।

अफीम का विष—(१) हींग को पानी में घोलकर पिला दे (२) प्याज का रस सुँघावे (३) रीठे का जल पिलावे (४) फिटकरी का चूर्ण और बिनौले का सत मिलाकर खिलावे (५) चौकिया सुहागा घी में पीसकर पिलावे (६) नारी का साग (जो जंगली तालाबों में ज्यादा होता है) खिलावे अथवा उसके पत्तों का रस निकालकर

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

पिलावे (७) अंडी और नमक समभाग घोटकर पिलावे (८) चौराई अथवा अरहर के पत्तों का रस पिलावे (९) अफीम के नशेवाले को सोने न दे। टहलाता रहे।

संखिया का विष--(१) गूलर के पत्तों का रस अथवा गूलर का दूध पिलावे (२) गूलर की छाल औटाकर पिलावे (३) कत्था घोलकर पिला दे।

सींगिया का विष--नारंगी का रस पिलाने से उतर जाता है।

धतूरे का विष—(१) अदरख का रस पिलावे (२) बैंगन के फल, पत्ते अथवा जड़ को पानी में घोटकर पिला दे (३) निबौरी (नीम का फल) अथवा उसकी मींग को पानी में घोटकर पिला दे (४) चौराई की जड़ अथवा गुर्च पानी में घोटकर पिला दे (५) कपास के फल, फूल, पत्ती, डंठल--सब को पानी में घोटकर पिला दे।

भङ्ग का विष--जिसको भंग का नशा अधिक चढ़ गया हो, उसको इमली का पना पिला दे (२) अरहर की दाल को उबालकर उसका पानी पिला दे।

Sri Pratap Singh
Library
Srinagar.

Digitization by American Academy of Indic Studies, AAIS(USA)

तरुण-भारत-ग्रन्थावली

[सम्पादक पं० लक्ष्मीधर वाजपेयी]

स्थायी ग्राहक बनने के नियम

१—इतिहास, जीवनचरित, साहित्य, सदाचार और नीति, विज्ञान, कविता, आख्यायिका, सुरुचिपूर्ण नाटक, उपन्यास, इत्यादि विषयों के उत्तमोत्तम ग्रन्थ सुलभ मूल्य पर प्रकाशित करना इस ग्रन्थावली का मुख्य उद्देश्य है।

२—आठ आना प्रवेश-फीस भेजकर सब लोग इसके स्थायी ग्राहक बन सकते हैं।

३—स्थायी ग्राहकों को ग्रन्थावली के सब अगले और पिछले ग्रन्थ पौनी क़ीमत पर, यानी एक-चौथाई कमीशन काटकर, दिये जाते हैं। वे ग्रन्थावली के प्रत्येक ग्रन्थ की चाहे जितनी प्रतियाँ, चाहे जितनी बार, पौने मूल्य पर ही प्राप्त कर सकते हैं।

४—कोई भी नवीन ग्रन्थ निकलने पर दस-बारह दिन पहले उसका वी० पी० भेजने की सूचना स्थायी ग्राहकों को दे दी जाती है। ग्राहकों को वी० पी० वापस नहीं करना चाहिए; क्योंकि इससे कार्यालय को व्यर्थ की हानि उठानी पड़ती है।

५—जिन ग्राहकों का वी० पी० तीन बार लगातार वापस आता है, उनका नाम स्थायी ग्राहकों से अलग कर दिया जाता है।

६—प्रत्येक मातृ-भाषा-हितैषी का परम पवित्र कर्तव्य है कि इस ग्रन्थावली के स्थायी ग्राहक बनकर हमारे इस शुभ-कार्य में सहायता करे। क्योंकि हमारा उद्देश्य केवल पुस्तकों का व्यापार ही नहीं है; बल्कि हिन्दी-साहित्य में सुरुचिपूर्ण ग्रन्थों का विस्तार करना हमारा मुख्य लक्ष्य है। हिन्दी-साहित्य की आवश्यकता को ही देखकर हम ग्रन्थों का चुनाव करते हैं। —व्यवस्थापक

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय,

दारागञ्ज, प्रयाग

Sri Pratap Singh
Library
Srinagar.

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

निम्नलिखित पुस्तकें मँगाकर अवश्य पढ़िये

इतिहास

१—रोम का इतिहास ॥।)
२—ग्रीस का इतिहास १=)
३—इटली की स्वाधीनता ॥)
४—फ्रांस की राज्यक्रांति १)
५—मराठों का उत्कर्ष १॥)
६—सचित्र दिल्ली ॥।)

जीवनचरित

१—महादेव गोविन्द रानाडे ॥।)
२—एब्राहम लिंकन ॥=)
३—नेहरुद्वय-मोतीलाल जवाहरलाल ॥)

नीति-धर्म

१—धर्मशिक्षा १)
२—गार्हस्थ्यशास्त्र १)
३—सदाचार-नीति ॥।)
४—अपना सुधार ॥=)
५—साहित्य-सीकर १)

स्वास्थ्य की पुस्तकें

१—आहार-शास्त्र ३)
२—उषःपान ।-)
३—भोजन और स्वास्थ्य पर महात्मा गांधी के प्रयोग ॥।)
४—ब्रह्मचर्य पर महात्मा गांधी ॥)
५—हमारा स्वर मधुर कैसे हो ? ।-)
६—इच्छाशक्ति के चमत्कार ।-)
७—स्वास्थ्य और प्राणायाम १॥)
८—हमारे बच्चे स्वस्थ और दीर्घजीवी कैसे हों ? १)
९—कान के रोग और उनकी चिकित्सा ।)

उपन्यास

१—हृदय का कांटा १॥)
२—बिखरा फूल १॥)
३—जीवन का मूल्य १॥)
४—फूलवाली १॥)
५—जीवन के चित्र १)
६—चिपटी खोपड़ी (प्रहसन) १)

मिलने का पता:—

व्यवस्थापक तरुण-भारत-ग्रन्थावली,

दारागंज, प्रयाग।

L 14 G
23

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

सचित्र

आहार-शास्त्र

[लेखक—निखिल भारतीय वैद्य-सम्मेलन के सभापति "आयुर्वेद-पंचानन" पं० जगन्नाथ-प्रसादजी शुक्ल "भिषङ्मणि"]

शुक्लजी ने यह पुस्तक संस्कृत, बँगला, मराठी, गुजराती, अँगरेज़ी इत्यादि के अनेक ग्रन्थों का अध्ययन करके, और अपने निज के पचीस वर्ष के अनुभव से परिश्रम के साथ तैय्यार की है। आयुर्वेद और पश्चिमी विज्ञान का तुलनात्मक अध्ययन करके और पश्चिमी साइंस के नवीन से नवीन अन्वेषणों के आधार पर विषय को बहुत ही सरलता के साथ समझाया है। पुस्तक हिन्दी भाषा में बिलकुल नवीन है।

पुस्तक की छपाई और कागज़ बहुत सुन्दर, पक्के पुट्ठे की कपड़े की मज़बूत जिल्द; मूल्य ३) रुपया।

मिलने का पता—

तरुण-भारत-ग्रन्थावली, दारागंज, प्रयाग

••स्कैन्ड/ Scanned••

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)

Digitization by American Academy of Indic Studies. AAIS(USA)